ब्लड प्रेशर
(रक्तचाप)
ट्रीटमेण्ट

प्रकाशक :

भाषा भवन,

हालन गंज, मथुरा

●

लेखक :

डॉ. राजेश दीक्षित

●

●

नवीन संस्करण 1989

●

मूल्य : ~~[illegible] रुपये मात्र~~ Rs. 8/-

●

मुद्रक :

भाषा भवन प्रेस,

हालन गंज, मथुरा

BLOOD-PRESSURE CHIKITSA

By Dr. Rajesh Dixit **Price Rs. 3.00**

दो शब्द

•

ब्लडप्रैशर अर्थात् रक्तचाप में वृद्धि अथवा न्यूनता इस युग का एक बहु-प्रचलित रोग है । प्राचीन भारत में लोगों का आहार-विहार नियमित था । अतः उन्होंने इस व्याधि का कभी नाम तक भी नहीं सुना था । यही कारण है कि आयुर्वेदिक—प्राचीन ग्रन्थों में इस रोग का नामोल्लेख तक नहीं पाया जाता । परन्तु आधुनिक-काल के खान-पान तथा आचार-विचार में जो विसंगतियाँ आ गई हैं, उसने करोड़ों भारतीयों को भी इस रोग का शिकार बना दिया है । केवल वृद्ध ही नहीं, अपितु लाखों युवा भी रक्तचाप से पीड़ित यत्र-तत्र-सर्वत्र दृष्टिगोचर होते हैं ।

प्रस्तुत पुस्तक में ब्लडप्रैशर के कारण, लक्षण, एवं निवारण सम्बन्धी विषयों पर विस्तृत प्रकाश डाला गया है । विभिन्न चिकित्सा-विधियों द्वारा इस रोग से छुटकारा पाने के अनेक सहज उपाय भी वर्णित हैं । आशा है, पाठकों के लिए यह पुस्तक बहुत ही उपयोगी सिद्ध होगी ।

जिन सूत्रों द्वारा सामग्री-संकलन में सहायता प्राप्त हुई है, उन सभी के प्रति मैं हृदय से कृतज्ञ हूँ ।

राजेश दीक्षित

अनुक्रम

१— ब्लडप्रेशर के विषय में

●

ब्लडप्रेशर क्या है ?

ब्लडप्रेशर (Blood Pressure) का अर्थ है—रक्त का दबाव इसे हिन्दी में 'रक्तचाप' भी कहा जाता है। परन्तु व्यवहार में रक्तचाप अर्थात् ब्लडप्रेशर शब्द का प्रयोग उच्च रक्तचाप (High blood Pressure) के अर्थ में किया जाता है। निम्न रक्तचाप के लिए लो ब्लडप्रेशर (Low Blood Pressure) शब्द प्रचलित है।

अस्तु, सर्वप्रथम हमें यह समझ लेने की आवश्यकता है कि रक्तचाप है क्या वस्तु ? इसके लिये हमें शरीरस्थ रक्त-सञ्चालन यन्त्रों की कार्य-प्रणाली को संक्षेप में समझ लेना आवश्यक होगा।

मनुष्य शरीर के अधिकांश प्रमुख अङ्ग इच्छाधीन हैं, अर्थात् मनुष्य जब जैसी इच्छा करता है, उसके अनुसार वे कार्य करने लगते हैं, परन्तु हृदय तथा फेंफड़े-ये दो अङ्ग इच्छाधीन नहीं हैं। मनुष्य कितना ही क्यों न चाहे कि हृदय धड़कना वन्द करदे, परन्तु वह ऐसा कभी नहीं करेगा। इसी प्रकार मनुष्य यदि यह चाहे कि फुफ्फुस (फेंफड़े) सांस लेना बन्द कर दें तो वे ऐसा थोड़े ही देर कर सकते हैं, परन्तु फिर शीघ्र ही अपना कार्य (साँस लेना) आरम्भ कर देंगे। चूँकि ये दोनों अङ्ग आत्म-रक्षा के लिये आवश्यक हैं, अतः परमेश्वर ने इन्हें मनुष्य की इच्छा के आधीन नहीं रखा है।

हृदय हमारी बन्द मुट्ठी अथवा नाशपाती के आकार का भीतर

मे पीला तथा नुकीला और मांस-पेशियों से बनी एक विचित्र थैलीनुमा (पम्प) जैसा है। हृदय से सम्बन्धित धमनीय प्रणाली

(जिसमें धमनियां शिराएं एवं कोशिकाएं सम्मिलित हैं) सर्वत्र फैली हुई हैं। यह धमनीय प्रणाली नलिकाओं के जाल की भांति है, जिनके द्वारा शरीर के प्रत्येक भाग में रक्त का आवागमन निरन्तर होता रहता है।

हृदय की स्थिति छाती के बायीं ओर बांये स्तन के ठीक नीचे है। यह मनुष्य के जन्म से लेकर मृत्यु पर्यन्त एक शक्तिशाली धौंकनी की भांति निरन्तर कार्यरत बना रहता है। एक स्वस्थ मनुष्य का हृदय 1 मिनट में 70-80 बार धड़कता और संकुचित होता रहता है। पुरुषों की अपेक्षा स्त्रियों का हृदय कुछ अधिक तेजी से अर्थात् प्रति मिनट 90 से 100 बार तक धड़कता है। एक बार की धड़कन में हृदय लगभग 70 एम. एल. रक्त को पम्प करता है। इस अनुपात से वह 1 मिनट में लगभग 5 लीटर रक्त को पम्प कर देता है। यह अनुपात मनुष्य के विश्राम करने की स्थिति का है। जब मनुष्य काम अथवा कोई अन्य कठिन परिश्रम कर रहा होता है, तब उसकी पम्प की गति प्रति मिनट 40 लीटर तक बढ़ जाती है। इस प्रकार हृदय 24 घण्टे में लगभग 1750 लीटर रक्त पम्प कर डालता है।

हृदय अपने कार्य को निरन्तर करता रहता है। दो धड़कनों के बीच अत्यल्प काल में ही उसे थोड़ा विश्राम मिल पाता है। हृदय के एकबार धड़कने की क्रिया लगभग 1/6 सैकिण्ड में सम्पन्न होती है। इस प्रकार उसे दो धड़कनों के बीच 2/6 सैकिण्ड का विश्राम मिल जाता है। इसका अर्थ यह हुआ कि दिन-रात के 24 घण्टों में हृदय 8 घण्टे काम और 16 घण्टे विश्राम करता है।

वयस्क पुरुष के हृदय का वजन लगभग 500 ग्राम तथा वयस्क नारी के हृदय का वजन लगभग 450 ग्राम होता है।

हृदय में चार कक्ष—दो ऊपर तथा दो नीचे होते हैं। ऊपरी कक्षों को 'अलिन्द (आरिकिल) तथा निचले कक्षों को 'निलय' (वेंट्रिकिल) कहा जाता है। ऊपर के दोनों कक्ष तथा नीचे के दोनों कक्ष एक-दूसरे के वगल में होते हैं।

हृदय एक मिनट में 70-80 वार विशुद्ध रक्त महाधमनी में भेजता है। वहाँ से वह उसको शाखा-प्रशाखाओं में होता हुआ सूक्ष्मतम कोषों तक जा पहुँचता है, जहाँ से शिराएं उसे ग्रहण करके पुनः हृदय की ओर ले जाती हैं। सम्पूर्ण शिराओं, जिनकी कुल लम्बाई लगभग 70,000 मील होती है, में होता हुआ रक्त हृदय के दाँये अलिन्द में प्रवेश करता है, फिर वह दाँये निलय में जाता है। फुफ्फुस धमनी (पुलमोनरी आर्टरी) द्वारा उसमें ओषजन भरी रहती है। ओषजन-युक्त रक्त चमकीले लाल रङ्ग का हो जाता है। फिर वह लौटकर हृदय में आता है। पहले वाँये अलिन्द में तथा फिर वाँये निलय में। इसके पश्चात् वह फिर महाधमनी में पम्प होकर सम्पूर्ण शरीर में चक्कर काटता है। इस प्रकार यह क्रिया निरन्तर तथा पुनः-पुनः होती रहती है। ओषजन-युक्त रक्त को सम्पूर्ण शरीर में पहुँचाना—यही हृदय का मुख्य काम है। रक्त के भ्रमण की इस क्रिया को ही रक्तचाप, रक्त-प्रवाह अथवा रक्त-संचालन कहा जाता है। यह शरीर की एक स्वाभाविक प्रक्रिया है, जिसके बिना मनुष्य जीवित नहीं रह सकता।

रक्तचाप में विकृति

धमनीय प्रणाली में एक पम्प तथा दो कुण्ड होते हैं। एक कुण्ड धमनीय संस्थान में अधिक रक्तचाप का तथा दूसरा शिरा-संस्थान में कम रक्तचाप वाला होता है। ये दोनों ही कुण्ड छोटी-छोटी नलिकाओं द्वारा जुड़े रहते हैं। धमनियों से होता हुआ रक्त सम्पूर्ण शरीर में यात्रा करता हुआ शिराओं द्वारा पुनः वापस आता है। यदि शिराओं में से लौटने वाले रक्त की

गति कम होती है तो हृदय की पम्प करने की गति में वृद्धि हो

जाती है। स्वाभाविक रक्त-प्रवाह में बाधा पड़ने का मुख्य कारण धमनियों में कड़ापन आ जाना अथवा उनमें विजातीय द्रव्य का इकट्ठा हो जाना है।

शरीर की धमनियों तथा नलिकाओं की दशा यदि स्वाभाविक रहे अर्थात् वे लचीली बनी रहें और उनके छिद्र खुल रहें, तब तक हृदय को रक्त आगे बढ़ाने के लिए अधिक प्रयत्न करने (दवाव डालने) की आवश्यकता नहीं पड़ती। उस स्थिति में रक्त अपनी स्वाभाविक चाल से शरीर के प्रत्येक भाग में पहुँचता रहता है। इस अवस्था को 'नार्मल ब्लडप्रेशर' अर्थात् रक्तचाप की 'स्वाभाविक अवस्था' कहा जाता है।

मस्तिष्क का सम्बन्ध हृदय तथा फुफ्फुस दोनों से नाड़ियों द्वारा जुड़ा हुआ है। जिस प्रकार एक घुड़सवार लगाम खींचकर घोड़े की चाल को घटा सकता है अथवा ढीला छोड़कर बढ़ा सकता है, उसी प्रकार मस्तिष्क में स्थिति एक विशेष स्नायु-केन्द्र द्वारा हृदय व फुफ्फुस की क्रियाओं (रक्तचाप) का नियन्त्रण में रखा जाता है। मस्तिष्क चाहे तो वह हृदय तथा फुफ्फुस की गति को घटा-बढ़ा सकता है। जिसके फलस्वरूप रक्तचाप अर्थात् रक्तप्रवाह में घट-बढ़ हो सकती है।

किसी प्रकार का भय उपस्थित होने पर मस्तिष्क के हृदय नियन्त्रण केन्द्र का हृदय पर से दवाव कम होता है, उस स्थिति में हृदय बड़ी तेजी से धड़कने लगता है। ऐसा ही शोक, चिन्ता दुःख, परिश्रम, ईर्ष्या आदि अवसरों पर भी होता है। मस्तिष्क स्थित हृदय-नियन्त्रण केन्द्र के उत्तेजित हो जाने पर रक्तचाप बढ़ जाया करता है। स्वस्थावस्था में इन विकारों की उपस्थिति के कारण रक्तचाप की स्वाभाविक अवस्था में थोड़े ही समय के लिए बाधा उत्पन्न होती है। मस्तिष्क के प्रकृतिस्थ होते ही हृदय भी सामान्य रूप से काम कर उठता है तथा रक्तचाप भी सामान्य

हो जाता है, परन्तु जब उक्त वातावरण किसी कारण-वश

मस्तिष्क में अथवा स्थायी आवास बना लेता है तो हृदय की
स्वाभिक क्रिया में भी स्थायी अन्तर आने के लक्षण दृष्टिगोचर हो जाते हैं, जिसके कारण रक्तचाप भी स्वाभाविक नहीं रहने पाता।

भय, चिन्ता, ईर्ष्या निराशा, क्रोध आदि विकार स्नायविक-असन्तुलन उत्पन्न करके रोगोत्पत्ति के कारण बनते हैं। अयुक्त आहार तथा गलत श्वसन-क्रिया अर्थात् गलत ढङ्ग से साँस लेना भी रक्त-संस्थान की स्थिति को खराब करते हैं। धमनियों के स्वाभाविक लचीलेपन में जब त्रुटि आ जाती है, अर्थात् उनमें कड़ापन आ जाता है, तब उनमें जहू-तहाँ अर्बुद बन जाते हैं, जिसके कारण स्वाभाविक रक्त-प्रवाह का मार्ग अवरुद्ध होने लगता है। किसी भी कारण से हृदय यदि अपनी प्राकृतिक दशा में न हो अथवा कार्याधिक्य के कारण फैल गया हो तब रक्त-सञ्चालन में बाधा उत्पन्न हो जाती है, जिसके फलस्वरूप रक्त-चाप स्वाभाविक नहीं रह जाता। अस्तु, हृदय को स्वाभाविक स्थिति में बनाये रखना आवश्यक है।

उच्च रक्तचाप और निम्न रक्तचाप

रक्त के स्वाभाबिक-प्रवाह में तेजी आने अर्थात् हृदय द्वारा रक्त को फेंकने में स्वाभाविक से अधिक परिश्रम करने को उच्च रक्तचाप अथवा हाई ब्लडप्रेशर (High B ood Pressure) कहा जाता है।

रक्त के स्वाभाविक प्रवाह में शिथिलता आने अर्थात् हृदय द्वारा रक्त को फेंकने (पम्पिङ्ग) की क्रिया में मन्दता आ जाने को निम्न रक्तचाप अथवा लो ब्लैडप्रैशर (Low Blood Pressure) कहा जाता है।

रक्त-प्रवाह की स्वाभाविक स्थिति को सामान्य रक्तचाप अथवा नार्मल-ब्लडप्रेशर (Normal Blood Pressure) कहा जाता है।

उच्च रक्तचाप अथवा न्यून रक्तचाप—ये दोनों ही यथार्थ में कोई रोग नहीं है। अपितु ये दोनों रोग के एक लक्षण मात्र है, जो यह सूचित करते हैं कि स्वाभाविक रक्त-संचार में कोई असाधारण प्रतिरोध हो रहा है। यथार्थ में यह अवरोध अकस्मात न होकर धीरे-धीरे उपस्थित होता है।

उच्च रक्तचाप स्थायी भी हो सकता है और अस्थायी भी। अत्यधिक हर्ष, शोक, चिन्ता, परिश्रम, उत्तेजना आदि से कारण रक्तचाप अस्थायी रूप से ही बढ़ना है। जब मनुष्य स्वाभाविक स्थिति में आ जाता है, तब रक्तचाप भी सामान्य हो जाता है। परन्तु रक्तचाप-वृद्धि के अन्य कारण (जिनका वर्णन आगे किया जायगा) जब शरीर में स्थायी निवास बना लेते हैं, तब उच्च रक्तचाप भी स्थायी रूप ग्रहण कर लेता है।

उक्त रक्चाप का परिणाम कभी-कभी भयङ्कर रूप में प्रकट होता है। विशेषतः उस अवस्था में जब किसी आकस्मिक कारण से उसकी आकस्मिक वृद्धि हुई हो। यथा—अत्यधिक भय, हर्ष अथवा शोक आदि।

अत्यधिक उच्च रक्तचाप की हृदय-गति बन्द हो जाने (हार्ट-फेल) अथवा सिर की किसी धमनी के एकाएक फट जाने के कारण मनुष्य की मृत्यु हो जाती है। जो लोग ऐसी स्थिति में मृत्यु के मुख से बच जाते हैं, उन्हें पक्षाघात (फालिज या लकवा) का शिकार होना पड़ता है। उच्च रक्तचाप में कुछ मनुष्य मूत्र-ग्रन्थियों के विकार से ग्रस्तं होकर, युरेपिया रोग के शिकार बनकर मृत्यु को प्राप्त होते हुए भी देखे जाते हैं।

रक्तचाप ज्यों-ज्यों बढ़ता है, रोगी मनुष्य की आयु त्यों-त्यों घटती चलती है। लगातार बढ़ा हुआ रक्तचाप कभी आकस्मिक रूप से बढ़ जाने वाले रक्तचाप की अपेक्षा कम घातक होता है। स्थायी रक्तचाप का रोगी बहुत समय तक जीवित रह

सकता है, परन्तु किसी उत्तेजना के कारण आकस्मिक रूप से बढ़े हुए रक्तचाप के रोगी की मृत्यु भी हो जाती है।

निम्न रक्तचाप में हृदय-गति बन्द होने, रक्त-नलिकाओं के फटने अथवा पक्षाघात होने का खतरा नहीं होता। निम्न रक्त-चाप के रोगी बहुत समय तक जीवित भी रहते हैं। निम्न रक्त-चाप को यद्यपि हानिकारक अथवा अधिक चिन्तनीय नहीं माना जाता, तथापि यदि रक्तचाप घटकर 90 मि. मि. रह जाय तो उस स्थिति में वह अवश्य ही भयानक होता है।

निम्न रक्तचाप (लो-ब्लडप्रैशर) में धमनियों तथा रक्त-नलि-काओं की दीवारें ढीली होकर फैल जाती हैं, फलतः शरीर में रक्त-परिभ्रमण की गति मन्द हो जाती है। हृदय की गति बन्द होते समय भी रक्तचाप बहुत कम रह जाता है।

कभी-कभी ऐसी स्थिति भी देखने को मिलती है, जबकि शरीर के किसी एक भाग का रक्तचाप उच्च तथा दूसरे का निम्न होता है। परिस्थितियों के अनुसार विभिन्न अङ्गों के रक्त-चाप में घट-बढ़ होती रहती है। इस प्रकार की घट-बढ़ से जीवन के लिए कोई खतरा नहीं होता क्योंकि ऐसे लक्षण क्षण-स्थायी तथा स्वाभाविक ही होते हैं।

२—रक्तचाप के कारण और लक्षण

उच्च रक्तचाप के कारण

पहले कहा जा चुका है कि उच्च रक्तचाप अर्थात् हाई-ब्लड प्रैशर (High Blood Pressur) स्थायी तथा अस्थायी दो रूपों में प्रकट होता है। किसी कारण-वश आकस्मिक रूप से रक्त के दवाव वढ़ जाने को अस्थायी तथा निरन्तर बढ़े रहने को स्थायी कहते हैं। कहने का तत्पर्य यह है कि शरीर का रक्त-चाप निरन्तर बढ़ा भी रह सकता है और उसके दौरे भी आ सकते हैं।

ईर्ष्या, भय, क्रोध, चिन्ता, शोक आदि के अतिरिक्त उच्च रक्तचाप की स्थिति निम्नलिखित कारणों से भी बनती हैं—

1—अत्यधिक हर्ष, जोश, प्रसन्नता अथवा घबराहट से।

2—उत्तेजक साहित्य के अध्ययन तथा उत्तेजक दृश्य, सिनेमा आदि देखने के कारण।

3—जोशीला स्वर, वाद्य आदि सुनने से।

4—तीव्र सुगन्ध अथवा दुर्गन्ध के कारण।

5. व्यायाम, कठिन परिश्रम अथवा मैथुन के समय।

6. भोजनोपरान्त, दिन में तीसरे प्रहर।

7. ठण्डे जल से स्नान करते समय।

8. अधिक खड़े रहने अथवा बैठे रहने के कारण।

9. अधिक मानसिक-परिश्रम करने तथा उसके अनुपात में शारीरिक परिश्रम न करने के कारण।

10. अधिक मद्यपान अथवा धूम्रपान के कारण।

11. दांत में पीव (मवाद), पुरानी पित्तनली की बीमारी दूषित [illegible] क्रिया में गड़बड़ी, यकृत दोष, कब्ज, सूजाक (उपदंश) मूल ग्रन्थि की बीमारी तथा हृत्पिण्ड की बीमारी के कारण।

12. अधिक अथवा बार-बार भोजन करने के कारण।

13. भागने-दौड़ने, ऊपर चढ़ने, बोझ उठाने, तैरने अथवा तेजी से श्वास लेने के कारण।

14. अधिक मोटापे के कापण, अधिक मोटापे से हृदय पर चर्बी इकट्ठी होने लगती है, जिसके कारण वह कमजोरहो जाता है।

15. शरीर के भीतर की कुछ स्रावहीन ग्रन्थियों (Endocrine glands) की क्रिया में गड़बड़ी हो जाने के कारण।

16. किसी भी कारण से हृदय के प्राकृतिक अवस्था में न रह पाने अथवा उसके फैल जाने के कारण।

17. आयु की अधिकता से शरीर की शिराओं में कड़ापन आ जाने तथा उनकी फैलने की शक्ति का ह्रास हो जाने के कारण।

18. स्त्रियों में वय-सन्धि काल में अर्थात् 40 से 50 वर्ष की आयु के बीच जब ऋतु-स्राव बन्द हो जाता है, तब उन्हें भी यह बीमारी हो सकती है।

19. श्वेतसार (मैदा आदि) से बने पदार्थों—चीनी, चावल, खटाई, तैल, अण्डा, मांस, मछली, तली अथवा भुनी वस्तुएं, रबड़ी-मलाई, अधिक दाल, चाय-कॉफी तथा मादक पदार्थों का सेवन करने के कारण।

20. नमक का का अधिक प्रयोग करने के कारण।

21. विषैली औषधियों का प्रयोग करने के कारण।

22. आनुवंशिक तथा पैत्रिक कारण।

23. चिन्ता, ईर्ष्या आदि मानसिक विकारों का स्थायी शिकार बन जाने के कारण।

24. मस्तिष्क की रक्त-शून्यता के कारण।

25. ब्लड-प्रैशर बड़ा होने का बहम होने के कारण।

उपरोक्त कारण स्थायी अथवा अस्थायी रक्तचाप को जन्म

देते हैं। रक्तचाप बढ़ने के कारण प्रत्यक्ष तथा परोक्ष दोनों प्रकार के होते हैं। परन्तु इसका सर्व प्रधान कारण अप्राकृतिक एवं असंयमी जीवन ही है।

प्राचीनकाल में लोग संयमी जीवन बिताते थे, खूब परिश्रम करते थे तथा खान-पान के बारे में विशेष सावधानी बरतते थे। अत: उस समय इस रोग का कोई नाम तक नहीं जानता था। यही कारण है कि प्राचीन आयुर्वेदिक ग्रन्थों में इसका कहीं उल्लेख तक नहीं मिलता। परन्तु आधुनिक युग का मनुष्य हर प्रकार से असंयमी हो गया है। चाय, कॉफी, शराब, तेज मसाले, बीड़ी-सिगरेट, मांस-मछली अण्डा तथा विषैली औषधियों के सेवन का सर्वत्र व्यापक प्रचार हो गया है। वेजीटेविल का प्रयोग तो आम बात है।

बाजार के सड़े-गले अस्वास्थ्यकर पदार्थ, पालिश किये हुए चावल, कोल्ड-स्टोरेज में रखे हुए फल, तरकारी आदि का सेवन आज के मनुष्य-जीवन के अभिन्न अङ्ग बन गये हैं।

बीड़ी, सिगरेट, सिगार, चाय, कॉफी, शराब, अण्डा और मांस-मछली आदि का सेवन आरम्भ में शौक के लिए किया जाता है, फिर यह आदत और आवश्यकता के रूप में बदल जाते हैं। इन वस्तुओं के सेवन का शरीर पर जो दुष्ट प्रभाव पड़ता है, उसके विषय में क्या-क्या कहा लिखा जाय ? एक बार का धूम्र-पान ही रक्तचाप को 20 मि. ली. बढ़ा देता है, फिर जो निरन्तर धूम्रपान करते रहने के आदी हैं, उनके विषय में स्वयं सोचा जा सकता है। भांग, गांजा, चरस, शराब, ताड़ी, चाय, कॉफी आदि सभी मादक पदार्थ रक्तचाप को बढ़ाते हैं। जब इसके नियमित सेवन की आदत पड़ जाती है, तब उच्च रक्तचाप भी शरीर में स्थायी निवास बना लेता है।

मांस-मछली तथा अण्डा के सेवन से रक्तचाप अवश्यम्भावी

रूप से बढ़ता है, यह बात ऐलोपैथिक-चिकित्सकों की खोज द्वारा

भी भली-भाँति प्रमाणित हो चुकी है। परन्तु वर्तमान युग में इन वस्तुओं को भोजन में प्रमुख स्थान दे दिया गया है। यही कारण है कि इन वस्तुओं का सेवन करने वाले लोग रक्तचाप-वृद्धि रोग से अधिकाधिक पीड़ित होते चले जा रहे हैं।

नमक बिना खाये भी भली भाँति जीवित रहा जा सकता है, परन्तु नमक का अधिक सेवन करना जीवन के लिए खतरा मोल लेना है। इसके लिए दाल-साग में कम नमक डालना ही पर्याप्त नहीं है, अपितु दिनभर में अन्य नमकीन पदार्थों का भी कम से कम सेवन करना चाहिये। अधिक नमक का सेवन करने से, अतिरिक्त नमक शरीरस्थ रक्त में मिलकर रक्त-वाहिनी नलिकाओं को अवरुद्ध करने का कार्य करता है, जिसके कारण उच्च रक्तचाप की शिकायत हो जाती है। यही कारण है कि रक्तचाप के रोगी की चिकित्सा करते समय चिकित्सक-गण उसे सर्वप्रथम नमक छोड़ देने की राय देते हैं। यदि हमेशा ही नमक का कम मात्रा में सेवन किया जायगा तो ऐसी नौबत ही क्यों आयेगी?

मैदा, चावल आदि श्वेतसरीय पदार्थ पेट में पहुँचकर रक्त को आवश्यकता से अधिक गाढ़ा तथा अशुद्ध बनाने का कार्य करते हैं, जिसके कारण वह रक्त-वाहिनियों में सरलतापूर्वक संचरण नहीं कर पाता। इन पदार्थों के सेवन के दूषित रक्त-वाहिनियों की दीवारों में जमकर रक्त-परिभ्रमण के मार्ग को अवरुद्ध करता है, जिसके फलस्वरूप रक्तचाप बढ़ जाता है।

विषैली औषधियों के सेवन तथा सूजाक (उपदंश), पायरिया आदि विषैले रोगों का विष भी रक्तचाप में वृद्धि करता है। कारण, इन वस्तुओं से रक्त दूषित अथवा विषाक्त हो जाता है। उस विष के प्रभाव से आक्रान्त धमनी से रक्त का परिभ्रमण स्वाभाविक रूप से नहीं हो पाता। ये सभी रोग मिथ्या आहार-विहार एवं असंयम के कारण ही उत्पन्न होते हैं, अतः इस बारे में सतर्क एवं सजग बने रहने की अत्यन्त आवश्यकता है।

रक्तचाप वृद्धि के अन्य प्रमुख कारण निम्नलिखित हैं—

1. खुली हवा तथा धूप में घूमने का जिन लोगों को अवसर नहीं मिलता अथवा जो हर समय अपने को बन्द कमरे में कैद रखते हैं अथवा छायादार स्थान में बैठे हुए ही अधिक समय तक लिखने-पढ़ने का काम करते रहते हैं, उन्हें भी यह रोगहो जाता है।

2. बैठते समय मेरुदण्ड को सीधा न रखने अर्थात् झुककर बैठने से हृदय पर दबाव पड़ता है, जिसके कारण उसे,अपना कार्य करने में बाधा पड़ती है। यह बाधा ही कालान्तर में उच्च रक्त-चाप का कारण बन जाती है।

3. मोटे शरीर वाले आदमी के अङ्ग-प्रत्यङ्ग पर ही चर्बी नहीं चढ़ती, अपितु वह हृदय के ऊपर भी चढ़ जाती है, जिसके कारण हृदय अपना काम सुचारु रूप से नहीं कर पाता। बढ़ी हुई चर्बी छाती के गड्ढों में जमकर फेफड़ों को भी पूरी श्वास देने में बाधा डालती है। इस प्रकार उनकी क्रियाशीलता भी मन्द हो जाती है। अस्तु, मोटापा भी रक्तचाप वृद्धि का एक प्रमुख कारण है। अधिकांश मोटे आदमी इस रोग के शिकार पाये जाते हैं।

4 अधिक सोचना, विचारना, चिन्ता करना, हर बात की गहराई में जाना और उस पर अत्यधिक चिन्तन-मनन करना भी रक्तचाप-वृद्धि के बहुत बड़े कारण हैं। इसीलिए राजनीतिज्ञ, बड़े व्यापारी, लेखक, कवि, दार्शनिक तथा उद्दाम-प्रेमी वर्ग के व्यक्ति इस रोग के अधिक शिकार बनते हैं।

5. अधिक आराम-तलबी अथवा निश्चिन्तता की जीवन भी इस रोग को उत्पन्न करता है। जो लोग शारीरिक-परिश्रम जितना कम करते हैं, यह रोग उन्हें उतना ही अधिक परेशान करता है। अधिक दिमागी काम करने वाले लोगों को उसी अनुपात में कोई न कोई शारीरिक-परिश्रम तथा व्यायाम आदि करना भी इसीलिए आवश्यक माना गया है।

निम्न रक्तचाप के कारण

सामान्य से कम रक्तचाप को निम्न रक्तचाप अथवा लो ब्लैड प्रैशर (Low Blood Prcssure) के नाम से पुकारा जाता है।

इस रोग के मुख्य कारण हैं—

1—हृदय रोग ।

2—पिटुइट्री तथा चुल्लिका ग्रन्थियों में रस की कमी।

3—रक्त-वाहिनियों से सम्बन्धित नाड़ी-रोग, जैसे-इन्फ्लुएेंजा टाइफाइड, न्युमोनिया, तपेदिक, हैजा, कैंसर, पेचिश, दस्त आदि।

4—मस्तिष्क सम्बन्धी रोग, जैसे-भ्रम, (बहम) आदि।

5—अधिक धूम्रपान ।

रक्तहीनता, स्नायुदौर्बल्य, अजीर्ण तथा अन्य संक्रामक रोगों में रक्तचाप की न्यूनता की स्थिति अधिक पाई जाती है।

जैसाकि पहले बताया जा चुका है, उच्च रक्तचाप की तुलना में निम्न रक्तचाप कम खतरनाक होता है, परन्तु इसका निरन्तर बने रहना भी उचित नहीं है। अत्यधिक न्यून रक्तचाप खतरनाक होता है।

मांस-मछली, फल, चाय, कॉफी, श्वेतसार के पदार्थ आदि वस्तुएं जिस प्रकार उच्च रक्तचापको उत्पन्न करती हैं,उसी प्रकार इन वस्तुओं का अनियमित सेवन न्यून रक्तचाप को भी जन्म दे सकता है।

उच्च रक्तचाप के लक्षण

उच्च रक्तचाप (High Blood Prcssure) यदि किसी कारण वश आकस्मिक रूप से प्रकट हुआ हो तो उस कारण के दूर हो जाने अथवा मन के शान्त हो जाने पर उसके लक्षण भी दूर हो जाते हैं तथा रक्तचाप भी सामान्य स्थिति में आ जाता है। परन्तु जिन रोगियों के शरीर में उसके कारण उत्पन्न होने वाले लक्षण भी स्थायी रूप में अनुभव होते रहते हैं, जो निम्न लिखित हैं—

सिर में भारीपन, सिर में विशेषकर सिर के पिछले भाग में दर्द होना, सिर में धक्के अनुभव हों, कानों में भनभनाहट, आँखों के आगे चिनगारियाँ-सी दिखाई पड़ना, नींद न आना, दिल का धड़कना तथा घबराहट का उत्पन्न होना आदि।

उच्च रक्तचाप का रोगी सामान्य-सी अप्रिय बात सुनकर भी अपना मानसिक सन्तुलन खो देता है। दिन में दो-तीन बार भोजन करने पर भी उसकी तृप्ति नहीं होती और न शरीर में शक्ति ही आती है। इस रोग का रोगी सोते समय यह अनुभव नहीं कर पाता कि वह सचमुच ही सो गया है। उसे एक प्रकार की तन्द्रा सी रहती है जिसमें वह सोते हुए भी स्वयं को जगा हुआ सा अनुभव करता रहता है तथा सोकर जागने के बाद जिस ताजगी का अनुभव होना चाहिए, वह उसे नहीं हो पाता।

उच्च रक्तचाप की प्रारम्भिक अवस्था में सिर का घूमना, चक्कर आना, साँस लेने में कष्ट, हृदय की धड़कन का बढ़ जाना, आँखों का लाल होना, नकसीर फूटना, कानों में झनझनाहट आदि लक्षण प्रकट होते हैं, तत्पश्चात् उसके गुर्दे हृदय एवं रक्त-वाहनियों की क्रियाशीलता में कमी आने लगती है।

उच्च रक्तचाप का रोगी शरीर में भारी (मोटा) होने पर भी अशक्ति का अनुभव करता है। थोड़ा-सा चलने, उठने-बैठने, चढ़ने अथवा परिश्रम का कार्य करने पर उसकी साँस फूलने लगती है। स्मरणशक्ति में कमी आ जाना भी इसका एक प्रमुख लक्षण है।

छाती के मध्य भाग में तीव्र हृदय-शूल का अनुभव होना, गर्दन, बाँयी बाँह तथा जबड़ों में पीड़ा का अनुभव, नींद न आना बेचैनी, घबराहट, रात में पेशाब करने के लिए बार-बार उठना-ये सभी लक्षण उच्च रक्तचाप से सम्बन्धित हो सकते हैं।

उच्च रक्तचाप के आधिक्य में रोगी अपना मानसिक सन्तुलन खो बैठता है। तब भ्रम, मूर्छा, उन्माद, लकवा, पेशाब की तक-

लीफ, अनिद्रा आदि लक्षण भी प्रकट होते हैं। संक्षेप में सुस्ती, आलस्य, किसी काम में मन न लगना, क्रियाशीलता में कमी,

नींद न आना, घबराहट, सांस फूलना, छाती में दर्द, मन्दाग्नि, श्वास लेने में कष्ट, सिरदर्द, चक्कर आना तथा शरीर में कंप-कंपी, झुनझुनी एवं कमजोरी का अनुभव, ये सब उच्च रक्तचाप के निश्चित लक्षण हैं।

निम्न रक्तचाप के लक्षण

निम्न रक्तचाप (Low Blood Pressure) में शीघ्र थक जाना, कमजोरी, चक्कर आना, बेहोश हो जाना, वहम (भ्रम), पस्त-हिम्मती, नींद न आना, हाथ-पाँवों का ठण्डा रहना, शरीर का तापमान सामान्य से कम होना, स्वभाव में चिड़चिड़ापन, सर्दी अधिक अनुभव करना, लेटकर एकदम खड़े होते समय चक्कर आना तथा आँखों के सामने अन्धेरा छा जाना, लेटी हुई स्थिति से एकदम खड़े होने पर नाड़ी (नब्ज) की चाल का प्रति मिनट 100 से भी अधिक हो जाना, सिर में दर्द, मानसिक अवसाद, हाथ-पाँवों से पसीना निकलना तथा हृदय की धड़कन आदि लक्षण प्रकट होते हैं।

निम्न रक्तचाप वाला रोगी दुर्बलता आदि किसी न किसी रोग से ग्रस्त बना ही रहता है। यद्यपि निम्न रक्तचाप के रोगी के जीवन को उच्च रक्तचाप के रोगी की भाँति खतरा नहीं रहता, परन्तु जीवन का आनन्द नष्ट हो जाता है।

3–रक्तचाप का परिज्ञान

रक्तचाप कितना होना चाहिए ?

'रक्तचाप कितना होना उचित है ? इस प्रश्न का उत्तर देना सरल नहीं है, कारण कि विभिन्न अवस्थाओं, वातावरण, कारण एवं शारीरिक स्थिति के अनुसार प्रत्येक मनुष्य के रक्त-चाप में असमानता का पाया जाना स्वाभाविक है।

एक स्वस्थ नवजात शिशु का रक्तचाप एक स्वस्थ युवक अथवा वृद्ध व्यक्ति के रक्तचाप से भिन्न होता है। उदाहरण के लिए स्वस्थ नवजात शिशु का रक्तचाप 55-40 के लगभग होता है इसके विपरीत एक स्वस्थ युवा अथवा वृद्ध मनुष्य का रक्त-चाप 100 से 125 तक हो सकता है।

ज्यों-ज्यों मनुष्य की आयु बढ़ती जाती है, त्यों-त्यों उसके शरीर एवं धमनियों के लचीलेपन में कमी आती चली जाती है, जिसके कारण हृदय को उतना ही अधिक काम करना होता है। ऐसी स्थिति में आयु-वृद्धि के साथ-साथ रक्तचाप में वृद्धि होना भी आवश्यक है। परन्तु सामान्यत: किसी भी आयु के मनुष्य का रक्तचाप 125-140 से आगे नहीं बढ़ना चाहिए। यह माप सिस्टोलिक ब्लडप्रैशर (Systolic Blood Pressure) अर्थात् सामान्य रक्तभार अथवा संकोच रक्त-भार का है। इसकी तुलना में डायस्टोलिक ब्लडप्रैशर (Diastolic Blood Pressure) अर्थात् प्रसार रक्तभार 80 से 100 के बीच रहता है।

मांसाहारियों की अपेक्षा, निरामिष-भोजियों का रक्तचाप बहुत कम रहता है। इसका कारण यह है कि निरामिष-भोजियों

की रक्त-प्रणालियों में प्राकृतिक कोमलता निरन्तर बनी रहती है, जबकि मांसाहारियों की रक्त-प्रणालियों में मांसाहार के फल-

स्वरूप प्राकृतिक कोमलता नष्ट होकर, कठोरता शीघ्र आ जाती है।

विभिन्न अनुसंधानों के परिणामों के आधार पर एक औसत वयस्क व्यक्ति का रक्तचाप 115 से 130 मि.मी. होना उचित माना गया है। 125 मि.मी. रक्तचाप का होना किसी वयस्क व्यक्ति के अच्छे स्वास्थ्य का परिचायक है। इसमें 5-10 मि.मी. की घट-बढ़ भी कोई विशेष प्रभाव नहीं डालती।

ज्यों-ज्यों मनुष्य वृद्ध होता चला जाता है, त्यों-त्यों शरीर की धमनियों के कड़े हो जाने के कारण, उनके रक्तचाप में भी वृद्धि होती चली जाती हैं, ऐसी मान्यता है। इस सिद्धान्त के अनुसार वृद्धत्व को शरीर की आयु से नहीं, अपितु शरीरस्थ धमनियों की अवस्थाके आधार पर कृता जाता है। उदाहरणके लिए यदि किसी 35 वर्षीय युवक का रक्तचाप 75 वर्षीय वृद्ध के बराबर हो तो उसे अपनी वास्तविक आयु से अधिक बूढ़ा समझना चाहिए और यदि किसी 65 वर्षीय वृद्ध का रक्तचाप किसी 25 वर्षीय युवक के रक्तचाप के बराबर हो तो उसे वृद्ध के स्थान पर युवक ही समझना चाहिए।

डॉ. फ्रेडरिक डब्ल्यू. प्राझास की राय में विभिन्न आयु के पुरुषों का सामान्य रक्तचाप (सिस्टोलिक ब्लडप्रैशर) निम्नानुसार उचित ठहराया गया है—

10 वर्ष से कम आयु के बालक का	100 मि. मी.
युवावस्था का	100 से 120 मि. मी.
अधेड़ावस्था का	125 से 135 मि. मी.
साठ वर्ष से अधिक आयु का	145 से 150 मि. मी.

स्त्रियों में उक्त सामान्य रक्तचाप पुरुषों की अपेक्षा 10-20 मि. मी. कम पाया जाता है।

युवकों में 'डायस्टोलिक रक्तचाप' 70 से 90 मि. मी. तक हो तो उसे 'सामान्य' माना जाता है।

डायस्टोलिक रक्तचाप के विषय में कुछ डॉक्टरों का मत है कि 'सिस्टोलिक रक्तचाप' जितना हो उसके आधे से अधिक 'डायस्टोलिक रक्तचाप' नहीं होना चाहिए। जबकि अन्य डॉक्टरों के मत में 'डायस्टोलिक रक्तचाप' 'सिस्टोलिक रक्तचाप' का लगभग दो तिहाई होना उचित है।

रक्तचाप का परिज्ञान

रक्तचाप मापक यंत्र का जब तक आविष्कार नहीं हुआ था, तब तक चिकित्सक लोग नाड़ी की गति से ही रक्त की चाल का अन्दाजा लगाया करते थे। हृदय द्वारा प्रेरित रक्त के दबाव का परिचय नाड़ी द्वारा प्राप्त तो होता है, परन्तु उसे बिल्कुल ठीक नहीं कहा जा सकता।

आधुनिक काल में रक्तचाप-मापक-यन्त्र, जिसे अँग्रेजी में 'स्फिमोमोनोमीटर (Spbygmonomcter) कहा जाता है, के आविष्कार ने रक्तचाप की ठीक-ठीक ज्ञात करने का मार्ग प्रशस्त कर दिया है.

नाड़ी की गति सामान्यत: 1 मिनट में 70-72 होनी है। इसका सीधा सम्बन्ध हृदय की धड़कन से होता है। अधिक परिश्रम आदि के कारण जब हृदय की धड़कन बढ़ जाती है, तब नाड़ी की गति भी तीव्र हो जाती है। यह गति प्रति मिनट 129 तक हो सकती है 'रक्तचाप मापक यन्त्र' की संरचना इसी आधार पर की गई है। हृद्-संकोचन (Systole) के समय रक्त के दबाव के कारण ब्लडप्रैशर की वृद्धि होती है तथा हृद-प्रसारण (Diastole) के समय वह घट जाता है। शरीर में हृद-संकोचन के समय यह दबाव 110-120 रहता है। यह संकोचन-शील दबाव स्वाभाविक से अधिक अर्थात् 160 से अधिक होने पर यह समझना चाहिए कि कोई बीमारी हुई है।

रक्तचाप-मापक-यन्त्र द्वारा सांकोचिक (सिस्टोलिक) तथा हृतस्फारीत (डायस्टोलिक) रक्तचाप को ठीक-ठीक मापा जा सकता है।

स्फिगमोमोनोमीटर (रक्तचाप-मापक-यन्त्र) में एक वायु अवरोधक रवड़ की पोली (खोखली) पट्टी होती है,जो पारे से भरी एक नलिका से सम्बद्ध रहती है। जिस मनुष्य का रक्तचाप मापना हो, उसकी बाँयी भुजा में रवड़ की खोखली पट्टी को बाँध दिया जाता है। बाँयी भुजा में ही पट्टी को बाँधनेका कारण यह है कि मनुष्य का हृदय शरीर के बाँये भाग में होता है और बाँयी भुजा ही हृदय के सबसे समीप रहती है। अतः उस भुजा की धमनी की जाँच द्वारा ही रक्तचाप को ठीक-ठीक मापने में सफलता मिलती है। हृदय के अधिक निकट रहने के कारण ही इस स्थान पर रक्त का दबाव अन्य स्थानों से अधिक रहता है।

पट्टी को बाँयी भुजा पर बाँध देने के बाद परीक्षक स्टेथोस्कोप को अपने कान में लगाकर उसकी टिकरी (डायफ्राम) को उसी भुजा की धमनी पर सामने की ओर रखकर, उसे दवाये रहता है। तत्पश्चात् वह पोली पट्टी से संलग्न एक रवड़ के पम्प द्वारा उसमें इतनी हवा भरता है कि उसके कारण पट्टी धमनी को भली-भाँति जकड़ दे और उस धमनी में रक्त का प्रवाह रुक कर, नाड़ी का शब्द विलुप्त हो जाय।

ऐसा हो जाने पर परीक्षक पट्टी में से हवा को धीरे-धीरे निकल जाने देता है। इसके साथ ही वह यन्त्र की पटरी पर भी दृष्टि रखता है, यह देखता रहता है कि पारे के किस अंक के समीप पहुँचने पर सर्वप्रथम धमनी में संकोचिक (सिस्टोलिक) धड़कन का शब्द पुनः सुनाई देता है। जिस अंक पर शब्द सुनाई देता है, उस अङ्क को 'सिस्टोलिक प्रैशर' अथवा 'सांकोचिक रक्तचाप कहा जाता है।

इसके बाद परीक्षक पट्टी में से वायु को धीरे-धीरे बाहर

रखता है तथा यन्त्र की पट्टी पर अपनी-अपनी दृष्टि जमाये हुए यह देखता रहता है कि पारे क किस अङ्क पर पहुँच जाने पर हर प्रकार का शब्द सुनाई देना बन्द हो जाता है। जिस अङ्क पर पारे के पहुँचने पर कोई शब्द सुनाई नहीं देता, उसे 'डायस्टोलिक प्रैशर' अर्थात् 'हृत-स्फारित रक्तचाप कहा जाता है।

इस विधि से नापे गये 'डायस्टोलिक' तथा 'सिस्टोलिक प्रैशर के अन्तर को प्लस प्रैशर' अथवा 'डिफरेंशल प्रैशर' कहा जाता है।

यदि किसी व्यक्ति का सिस्टोलिक प्रैशर 125 है तथा डायस्टोलिक प्रैशर 85 है तो उसे चिकित्सकीय भाषा में 'उस व्यक्ति का ब्लड प्रैशर' 124-85 हैं—कहा जायगा। अर्थात् रोगी की भुजा पर रक्तचाप-मापक यन्त्र की पट्टी लगी रहने पर रक्त प्रवाहित होने के आरम्भ का शब्द जिस अङ्क पर सुनाई दिया था, वह हुआ 125 और जिस अंक पर पहुँचने पर रक्त प्रवाहित होवे की ध्वनि सुनाई नहीं दी थी, वह हुआ 85. इस प्रकार सिस्टोलिक माप हुआ 125 और डायस्टोलिक माप हुआ 85. उक्त सिस्टोलिक 125 में से जब डायस्टोलिक 85 को घटा देंगे तो प्लस प्रैशर अथवा डिफरेंशस प्रैशर होगा—125—85=40 अर्थात् 40।

इसी प्रकार अन्य अंकों के विषय में भी समझ लेना चाहिए।

उक्त विधि से 'रक्तचाप मापक यन्त्र' द्वारा रक्तचाप की गति का ठीक-ठीक माप ज्ञात किया जा सकता है।

जब रक्तचाप की गति का ठीक-ठीक ज्ञान हो जाय और यह पता चले कि वह सामान्य से अधिक है तो उसे 'हाई-ब्लडप्रैशर' और 'सामान्य' के कम है तो उसे 'लो ब्लडप्रैशर' समझना चाहिए।

रक्तचाप मापक यन्त्र के अंक 'मिलीमीटर' के परिचायक होते हैं, जैसे 125 का अर्थ हुआ 125 मिलीमीटर। इसे 125 मि. मी. भी लिखा जा सकता है। सिस्टोलिक की माप अधिक

और 'डायस्टोलिक' का कम होता है, यह भी स्मरण रखना चाहिए।

अनुभवी चिकित्सकों के मतानुसार विभिन्न आयु के पुरुषों का सिस्टोलिक रक्तचाप निम्नलिखित संख्याओं में होना, उसके उत्तम स्वास्थ्य का परिचय होता है—

आयु के वर्ष	सिस्टोलिक रक्तचाप
5	80
6	85
7	89
8	92
9	94
10	95
11	96
12	97
13	98
14	100
15	103
16	105
17	106
18	107
19	108
20	110
25	112
30	113
35	114
40	116
45	118

आयु के वर्ष	सिस्टोलिक रक्तचाप
50	120
55	122
69	125
65	128
70	132
75	136
80	140

उक्त तालिका में दी गई सिस्टोलिक रक्तचाप की संख्या में 5 अथवा 10 मिलीमीटर कम अथवा अधिक हो तो भी स्वास्थ्य पर कोई विशेष प्रभाव नहीं पड़ता, परन्तु 10 से कम अथवा अधिक होने पर रक्तचाप की न्यूनता अथवा उच्चता समझकर उसके निवारण का उपाय करने और उसे सामान्य स्तर पर लाने के लिए प्रयत्नशील होना चाहिए।

4–चिकित्सा से पूर्व पथ्यापथ्य

—०—

ब्लड प्रैशर की चिकित्सा आरम्भ करने से पूर्व यह अत्यन्त आवश्यक है कि जिस कारण से रोग उत्पन्न हुआ हो, सर्वप्रथम उसे दूर कर दिया जाय। बहुधा कारण के निवारण मात्र से ही यह रोग स्वतः दूर हो जाता है, अर्थात् बढ़ा हुआ अथवा घटा हुआ ब्लडप्रैशर सामान्य अवस्था को प्राप्त कर लेता है।

उदाहरण के लिए यदि रक्त का दबाव किसी भय, चिन्ता, शोक, क्रोध, ईर्ष्या दुःख आदि के कारण घट-बढ़ गया हो तो चिकित्सक को चाहिए कि वह प्रेमपूर्ण, सान्त्वनादायक उचित उपदेश द्वारा रोगी के मन से उस भावना को निकाल दे। यदि किसी वहम के कारण ब्लडप्रैशर बढ़ गया हो तो तो उसे भी दूर करा देना चाहिए। मनोविकार-जन्य ब्लडप्रैशर की वृद्धि को दूर करने का मुख्य उपाय मानसिक उपचार ही है। चिकित्सक को उचित परामर्श यह है कि वह रोगी को रक्त का कदाव बढ़ जाने की बात कहकर डराये नहीं, अन्यथा उसका रोग शान्त होने में अधिक समय लगेगा। यदि रोगी का ब्लडप्रैशर बढ़ा हुआ हो तो भी चिकित्सक का कर्तव्य यह है कि वह उससे केवल यह कहे कि रक्त का दबाव बहुत सामान्य-सा बढ़ गया है। इससे चिन्तित होने की आवश्यकता नहीं है। विश्राम एवं यथोचित आहार-विहार से वह कुछ ही दिनों में बिल्कुल ठीक हो जायगा, आदि।

मानसिक-उपचार के अतिरिक्त रोगी को नियमपूर्वक रहने तथा पूर्ण विश्राम करने के लिए भी बाध्य करना चाहिए। खाद्य का परिमाण यथा-सम्भव घटा देने तथा बीच-बीच में उपवास कराने से भी इस रोग में शीघ्र लाभ होता है।

उच्च रक्तचाप में उदर-शुद्धि के साथ ही मल-मूत्र की स्वच्छता पर ध्यान देना चाहिए। रोगी को केवल वे ही पदार्थ खाने के लिए देने चाहिए, जो पौष्टिक होने के साथ ही सुपाच्य भी हों। भारी वस्तुएं खाना, मद्यपान अथवा अन्य कोई नशा करना वर्जित है। धूम्रपान भी छोड़ देना चाहिए तथा नमक भी बहुत कम खाना चाहिए।

रोगी को ऐसे स्थान पर रखना चाहिये, जहाँ न तो अधिक गर्मी हो और न अधिक ठण्ड हो।

यदि रोगी माँसाहारी हो तो उसे मांस-सेवन वर्जित कर देना चाहिए, अथवा बहुत कम करा देना चाहिए। माँस के शोरवे इस रोग में बहुत हानिकारक सिद्ध होते हैं।

रक्तचाप की अधिकता में रक्त-वाहिनयाँ तनी रहती हैं, यदि उनमें रक्त अधिक भरेगा तो उनके फट जाने का भय बना रहेगा। यदि शरीर में तरल पदार्थ अधिक पहुँचेंगे, तो रक्त के तरल भाग के बढ़ने की सम्भावना भी रहेगी। अतः रोगी को दूध आदि तरल पदार्थों का भी अधिक सेवन नहीं करने देना चाहिए।

अधिक रक्तचाप वालों को शीतल जल से स्नान करना हानि-कारक रहता है, क्योंकि उससे रक्तचाप में अधिक वृद्धि होती है। अस्तु, ऐसे रोगी को गरम पानी से स्नान करना चाहिए। परन्तु यदि रक्तचाप के रोगी को हृदय सम्बन्धी कोई रोग भी हो तो इसे गरम पानी से स्नान करना वर्जित समझें। ऐसे रोगी को 90 से 100 फा. ही. के पानी द्वारा 10 से 20 मिनट तक स्नान करना उचित है।

उच्च रक्तचाप के रोगी को प्रातः 4 बजे उठकर उषः-पान करना तथा शक्तिभर भ्रमण करना एवं आवश्यकतानुसार प्रातः-कालीन धूप का सेवन करना स्वास्थ्यप्रद रहता है। सात्विक

एव हल्का भोजन खूब चवा-चबा कर करना, भोजन करते समय

पानी न पीना, परन्तु भोजन कर चुकने के 2 घण्टे बाद इच्छानुसार जल का सेवन हितकारी है। शाम का भोजन सूर्यास्त से पूर्व ही कर लेना चाहिए और उस भोजन का हल्का एवं सुपाच्य होना भी आवश्यक है। भोजन अधिक मात्रा में न करके, भूख से कुछ कम ही करना चाहिए। भूख न लगे तो भी जबर्दस्ती खाना उचित नहीं है। भोजन के प्रत्येक ग्रास को खूब चवा-चवा कर खाना चाहिए तथा सप्ताह में एक दिन का उपवास भी रखना चाहिए।

भोजनोपरान्त कम-से कम 50 कदम, धीरे-धीरे टहलना, मूत्र-त्याग करना, तदुपरान्त कुछ देर तक बायीं करवट लेटकर, फिर चित्त लेटना और अन्त में दायीं करवट से लेटना चाहिए। परन्तु भोजन के बाद तुरन्त ही सोना नहीं चाहिए।

ब्लडप्रैशर यदि अत्यधिक बढ़ा हुआ हो तो रोगी को शय्या पर लेटे रहकर अधिकाधिक समय तक पूर्ण विश्राम लेना चाहिए। परन्तु विश्राम का अर्थ सो जाना नहीं है। रोगी के लिए दिन में सोना वर्जित है। रात्रि में खूब गहरी नींद सोना चाहिए। सोते समय मुँह को ढँकना नहीं चाहिए तथा ऐसे स्थान पर सोना चाहिए, जहाँ खुली हवा आती हो।

नीबू का रस मिला हुआ पानी थोड़ा-थोड़ा करके दिन में कई बार प्रचुर परिमाण में पीना हितकर रहता है।

बैंगन, आलू, अधपका केला, कटहल, दालें, घी, मैदा, मिठाई, तली हुई वस्तुएं, पालिस किया चावल, सफेद चीनी, गुड़, मिर्च, तैल, खटाई, मसाले, चाय, कॉफी, गोश्त, मछली, अण्डा एवं मादक द्रव्यों का सेवन पूर्णतः त्याग देना चाहिए।

ब्लडप्रैशर के रोगी को केवल दोनों समय भोजन ही करना चाहिए। नाश्ता लेना उचित नहीं है। यदि नाश्ता लिए बिना

काम न चलता हो तो नाश्ते में केवल एक गिलास ताजा और मीठा ग.य के दही का मट्ठा अथवा सन्तरे का रस ही लेना चाहिए। एक संतरा खाकर ऊपर से एक पाव गाय का धारोष्ण दूध भी पिया जा सकता है। शुद्ध शहद के शर्बत में अथवा भिगोई हुई किशमिश के मीठे पानी में एक कागजी नीबू का रस निचोड़ कर पीना हितकर रहता है। केवल सादा पानी में भी कागजी नीबू का रस निचोड़कर पिया जा सकता है।

रात को सोते समय दूध नहीं पीना चाहिए। उस समय एक गिलास गरम पानी में आधा अथवा एक कागजी नीबू निचोड़कर पीना हितकर रहता है।

उच्च रक्तचाप के रोगी को रात्रि में 9 बजे अवश्य ही सो जाना चाहिए। इस रोग के लिए विश्राम बहुत ही हितकर माना गया है।

शक्ति से अधिक काम करना वर्जित है। ब्रह्मचर्य का अधि-काधिक पालन करना उचित रहता है। आलस्य, चिन्ता, भय, काहिली, क्रोध, ईर्ष्या आदि को पास भी नहीं फटकने देना चाहिए।

प्रतिदिन महीन पिसे हुए नमक तथा सरसों के तैल से दाँतों को माँजना अथवा नीम या बबूल की ताजा दाँतोन करना अच्छा है। परन्तु टूथपेस्ट आदि का व्यवहार वर्जित है।

जिन उपायों से पेट साफ रहे तथा कब्ज न हो, उनका प्रयोग करना आवश्यक है।

निम्न रक्तचाप में

निम्न रक्तचाप के रोगी के लिए भी उन सब पथ्यों का पालन तथा कुपथ्यों का निवारण करना चाहिए, जो उच्च रक्तचाप के रोगी के लिए बताये गये हैं।

निम्न रक्तचाप के रोगी को पेट तथा आँतों की सफाई पर विशेष ध्यान देना चाहिये। इसके लिये फलों तथा तरकारियों के

रस का सेवन हितकर रहता है।

नित्य हल्का व्यायाम या टहलना, सम्पूर्ण शरीर में नित्य मालिश, गुनगुने पानी से स्नान, विश्राम, पाँवों को गरम रखना तथा रात को सोते समय गरम पानी में नीबू का रस निचोड़कर पीना—ये सब निम्न रक्तचाप के रोगी के लिए आवश्यक कर्तव्य है। अधिक परिश्रम करना वर्जित है।

निम्न रक्तचाप के रोगी के भोजन में उपयोगी खाद्य-तत्त्व (विटामिन्स) तथा खनिज लवणों की मात्रा यथेष्ट होनी चाहिए। फल, उबली हुई तरकारी, दूध-दही, शहद, तरल गुड़, चोकर सहित आटे की रोटी तथा माँड़ सहित भात का सेवन हितकर है। प्रोटीन-प्रधान खाद्य-पदार्थों का सेवन अधिक मात्रा में करना चाहिए।

उच्च रक्तचाप के रोगी के लिए दूध, दही, मक्खन आदि दूध-निर्मित पदार्थ वर्जित है, परन्तु निम्न-रक्तचाप के रोगी के लिए इनका सेवन हितकर रहता है।

५-सर्पगन्धा : ब्लडप्रैशर की महौषध

●

आधुनिक युग के अनुसंधानों से यह बात भली-भाँति सिद्ध हो गई है कि रक्तचाप-वृद्धि तथा अनिद्रा रोग में सर्पगन्धा के समान हितकर एवं हानि-रहित अन्य कोई औषध नहीं है।

प्राचीन आयुर्वेदिक ग्रन्थों में 'सुश्रुत-संहिता' के अतिरिक्त अन्य किसी में सर्पगन्धा का उल्लेख नहीं पाया जाता। सुश्रुत में भी केवल तीन ही स्थानों पर इसका उल्लेख मिलता है और इसे मानसिक रोगों को दूर करने वाली वनस्पति कहा गया है। बीसवीं शताब्दी के आरम्भ में यह वनस्पति 'पागल की जड़ी' अथवा 'पागल की दवा' आदि नामों से पंसारियों के यहाँ बिका

करती थी, उस समय के चिकित्सक भी इसे गुप्त रखते हुए, पागलपन के रोगियों पर इसका प्रयोग किया करते थे।

सर्पगन्धा का बहुवर्षीय क्षुप, छोटी खड़ी झाड़ी जैसा सामान्यतः 6 से 18 इञ्च तक ऊँचा होता हैं, परन्तु कहीं-कहीं इसके 3 फुट तक ऊँचे पौधे भी पाये जाते हैं। इसका काण्ड स्वाश्रयी होता है तथा पत्ते 3 से 7 इञ्च तक लम्बे तथा ½ से 1 इञ्च तक चौड़े, चिकने एवं भाले की भाँति नोंकदार होते हैं। पत्तों का ऊपरी भाग चमकीला, हरा तथा नीचे का भाग पीला सा होता है। 'चाँदनी' नामक फल के पौधे के पत्ते जैसे ही सर्पगन्धा के पत्ते भी होते हैं। वे डाली पर एक ही स्थान पर 3-3, 4-4 की संख्या में लगते हैं। पत्र-वृत्त लगभग आधा इञ्च लम्बा होता है तथा पत्तों को तोड़ने पर दूध जैसा रस निकलता है। कहीं-कहीं इसके पत्ते एक-दूसरे के सामने लगे हुए भी पाये जाते हैं। ठण्डे प्रदेशों में इसके पत्ते शीत ऋतु में झड़ जाते हैं तथा वसन्त ऋतु में शाखाओं पर नये अंकुर फूटने लगते हैं।

इस क्षुप पर अप्रैल से नवम्बर तक फूल आते हैं। पुष्प-दण्डों का रङ्ग लाल होता है, जिन पर लगभग 1 इञ्च लम्बे श्वेत रङ्ग के पुष्प खिलते हैं। कुछ समय बाद पुष्पों का रङ्ग बदलकर लाल हो जाता है। इस प्रकार एक ही पौधे पर सफेद व लाल दोनों रङ्ग के पुष्प दिखाई देने के कारण यह पौधा अत्यन्त सुन्दर प्रतीत होता है।

मई-जून में इस पर फल लगना आरम्भ होता है, जो जुलाई से नवम्बर तक पक जाते हैं। फल चौथाई इञ्च व्यास के होते हैं। कच्चे फलों का रङ्ग हरा होता है, पकने पर वे जामुनी तथा पूरी तरह पक जाने पर काले रङ्ग के हो जाते हैं। फल के भीतर 1 या 2 बीज रहते हैं, वे वजन में इतने हल्के होते हैं कि 1 औंस वजन में 600 से 1000 तक की संख्या में चढ़ सकते हैं।

इस पौधे की जड़ों की लम्बाई 30-40 इञ्च तक होती है तथा मोटाई आधे इञ्च तक पाई जाती है। जड़ जितनी लम्बी तथा मोटी होती है, उतनी ही अधिक मूल्यवान मानी जाती है। जड़ का स्वाद एकदम कड़वा होता है। औषध कर्म में इसकी जड़ ही उपयोग में ली जाती है। इसके क्षुप हिमालय की तलहटी में प्रायः 4000 फुट तक की ऊँचाई पर पाये जाते है। भारत में यह पौधा न्यूनाधिक परिमाण में प्रायः सर्वत्र उपलब्ध होता है।

सर्पगन्धा में 15 से अधिक क्षाराभ पाये जाते हैं, जिनमें 'रिपसीन' नामक क्षाराभ अत्यधिक क्रियाशील होता है। रक्त के दवाव को कम करने में इस क्षाराभ का प्रभाव यद्यपि मन्द है, परन्तु इसका कोई विषैला प्रभाव नहीं होता है।

सर्पगन्धा मुख्यतः वात-नाड़ी संस्थान पर अपना प्रभाव डालती है। उष्णवीर्य होने के कारण यह नाड़ी-संस्थान पर शान्तिकर प्रभाव डालती है। यह निद्राजनक, वात-नाशक तथा मस्तिष्कगत उत्तेजना को शान्त करने वाली है।

सर्पगन्धा मति-विभ्रम के लक्षणों के उन्माद तथा उच्च रक्त-चाप पर अत्यधिक लाभकारी प्रमाणित हुई है। इसकी जड़ के चूर्ण को 20 से 30 ग्रेन की मात्रा में दिन में 2 वार देने से न केवल शामक प्रभाव परिलक्षित होता है, अपितु रक्त का दवाव भी घट जाता है।

सर्पगन्धा की मात्रा को देश-काल तथा आयु आदि को देखते हुए निश्चय करना चाहिए। वात-संस्थान पर प्रभाव डालने के लिए इसे 8 से 15 रत्ती की मात्रा में देना उचित रहता है। उच्च रक्तचाप में मिश्री के पानी अथवा शर्बत के साथ सर्पगन्धा का प्रयोग करने से विशेष लाभ होता है। यह औषध रक्त के दबाव को कम करने में चमत्कारिक प्रभाव दिखाती है।

आधुनिक काल में रक्तचाप को कम करने के लिये इसी बूटी का सर्वाधिक प्रयोग किया जाता है।

6—आयुर्वेदिक-चिकित्सा

आयुर्वेद के प्राचीन ग्रन्थों में 'रक्तचाप' रोग का उल्लेख नहीं पाया जाता, इसी कारण इस रोग के औषधीय योग भी नहीं मिलते। परन्तु आधुनिक काल में आयुर्वेद के विद्वानों ने इस रोग पर अनुसंधान करके विभिन्न आयुर्वेदीय औषध-योग सुनिश्चित किये हैं, जो निम्नानुसार हैं—

सर्प गन्धावटी

सर्पगन्धा की जड़ का चूर्ण	3 तोला
फालसे की छाल का चूर्ण	2 तोला
ताम्र भस्म	3 माशा
शुद्ध शिलाजीत	6 माशा

उक्त सब वस्तुओं के मिश्रण में घृतकुमारी (ग्वारपाठा या घी-ग्वार) के रस की 7 भावनाएं देकर 50 गोलियाँ तैयार कर लें।

मात्रा—(1) यदि ब्लडप्रेशर 140-80 से 160-90 के मध्य हो तो 1 गोली प्रातः, 1 गोली सायं तथा 1 गोली रात्रि को सोते समय—कुल तीन बार शीतल जल के साथ सेवन करें।

(2) यदि ब्लडप्रेशर 120-80 से 150-90 के बीच हो तो केवल 1 गोली प्रातः तथा 1 गोली सायं—कुल दो बार शीतल जल के साथ सेवन करें।

(3) यदि ब्लडप्रेशर 160-90 से अधिक अथवा 200-100 के मध्य हो तो 2 गोली प्रातः एवं 2 गोली सायंकाल शीतल जल के साथ सेवन करें।

(4) यदि ब्लडप्रैशर 200-100 से भी अधिक हो तो 3 गोली प्रातःकाल, 2 गोली मध्याह्न में तथा 3 गोली सायंकाल, दिनभर मे कुल 7 गोलियाँ ठण्डे पानी के साथ सेवन करें।

आवश्यक ज्ञातव्य—यदि इन गोलियों को 24 घण्टे में 2 से अधिक की मात्रा में सेवन करना हो तो रोगी को बिस्तर पर लिटाये रखना चाहिये तथा उसके ब्लडप्रैशर का माप प्रतिदिन लेते रहकर, यह देखते रहना चाहिए कि उसे किस अनुपात में लाभ हो रहा है। ज्यों-ज्यों ब्लडप्रैशर कम होता जाय, त्यों-त्यों औषध की मात्रा को घटाते जाना चाहिए।

इस औषध के प्रयोग-काल में प्रायः यह देखा गया है कि यदि 24 घण्टे मे 6 गोलियों का उपयोग किया जाता है अथवा एक बार में 2-1 गोलियाँ ली जाती हैं तो 24 से 48 घण्टे के भीतर ही ब्लडप्रैशर में पर्याप्त कमी आ जाती है।

सावधानी—इस औषध का सेवन करते समय रोगी पर पर्याप्त अवसादक-प्रभाव पड़ता है, अतः उन्हें आरम्भ से ही बिस्तर पर लिटाये रखना चाहिए तथा खाने के लिए हल्का भोजन आधा पेट ही देना चाहिए। रोगी का पेट साफ रखना आवश्यक है। उदर-शुद्धि के लिये रात को सोते समय 3 से 6 माशे तक की मात्रा मे त्रिफला का सेवन कराना हितकर रहता है।

सर्पगन्धादि चूर्ण

सर्पगन्धा चूर्ण	20 तोला
रस-सिन्दूर (षड्गुण बलिजारित)	1 तोला

सर्वप्रथम रस-सिन्दूर को खरल में घोटकर महीन कर लें, तत्पश्चात उसमें कपड़छन किया हुआ सर्पगन्धा का चूर्ण डालकर मिश्रण को भली-भाँति घोट लें।

मात्रा—1 से 2 मात्रा तक रोगी के बलाबल के अनुसार दिन में 3 बार दूध के साथ सेवन करायें। यह औषध रक्तचाप

को कम करती है, साथ ही उन्माद, अपतन्त्र, वात तथा अनिद्रा-रोग में भी अत्यधिक लाभकारी है—

सरस्वती वटी

सर्पगन्धा	80 तोला
ब्राह्मी	1 तोला
शंखपुष्पी	1 तोला
वच मीठी	1 तोला
कूट	1 तोला
जटामांसी	1 तोला
मालकांगनी	1 तोला
कायफल	1 तोला
केशर	1 माशा
शुद्ध कुचला	1 तोला
मुक्ता शुक्ति भस्म	1 तोला
अभ्रक-भस्म	1 तोला
रस-सिन्दूर	1 तोला

सर्वप्रथम सर्पगन्धा का जौकुट चूर्ण कर, उसे 8 सेर पानी में 24 घण्टे भिगोयें। तत्पश्चात उसे अग्नि पर चढ़ाकर चतुर्थांश क्वाथ करें, अर्थात् जब 2 सेर पानी शेष रह जाय तब उसे अग्नि से नीचे उतार कर ठण्डा कर लें। फिर उसे मलकर एक मोटे कपड़े में छान लें। छने हुए क्वाथ को किसी कलई किये हुए स्वच्छ पात्र (भगौना आदि) में भरकर पुनः चून्हे पर चढ़ा दें और मन्दाग्नि से पकाएं। जब क्वाथ पकने लगे, तब उसमें 5 तोला गाय का घी भी डाल दें।

क्वाथ पककर लेई की भांति गाढ़ा हो जाय, तब उसे अग्नि से नीचे उतारकर पृथ्वी पर रख दें। पात्र की उष्णता से घन-सत्व और भी अधिक गाढ़ा हो जायगा। जब वह पूर्णतः शीतल हो जाय, तब उस घनसत्व को क्वाथ वाले पात्र से निकालकर किसी ढक्कनदार कांच की स्वच्छ बरनी अथवा पात्र में रख दें।

तत्पश्चात् काष्ठादि औषधियों का (ब्राह्मी से लेकर शुद्ध कुचला पर्यन्त) सूक्ष्म (महीन) चूर्ण करें। केशर को भी खरल में पीसकर महीन कर लें। फिर इस चूर्ण तथा खरल की हुई केशर एव रस-भस्म आदि को सर्पगन्धा घनत्व में भली-भाँति मिला दें। तदुपरान्त सम्पूर्ण मिश्रण को किसी उत्तम खरल में डालकर गुलाव के साथ भली-भाँति घोटें। जब उत्तम पिष्टी बन जाय, तब उसमें 2-2 रत्ती की गोलियाँ बनाकर छाया में सुखा लें।

मात्रा—1 से 2 गोली तक आवश्यकतानुसार ठण्डे पानी अथवा गाय के दूध के साथ। प्रातः, सायं तथा रात्रि में सोते समय कुल तीन वार।

विशेष—इस औषध के सेवन से उच्च रक्तचाप के अतिरिक्त उन्माद, अपस्मार, हिस्टीरिया, मूर्च्छा, भ्रम तथा अनिद्रा रोग में भी लाभ होता है। औषध-सेवन काल में सात्विक भोजन तथा सात्विक आचार-विचार आवश्यक है। गाय का दूध, गाय का दही, गाय का मट्ठा गाय का घी तथा ऋतु फलों का सेवन करना हितकर है।

त्रिफलादि योग

त्रिफला	5 तोला
आलूबुखारा	ढाई तोला
सर्पगन्धा चूर्ण	डेढ़ तोला
विल्वपत्र का स्वरस	10 तोला

सर्वप्रथम पहली तीन औशधियों का चूर्ण करें। फिर उसे विल्वपत्र के स्वरस में घोंटकर जंगली बेर के बराबर की गोलियाँ बनाकर रख लें।

मात्रा—1 गोली प्रातः तथा 1 गोली सायंकाल दूध अथवा मट्ठा के साथ सेवन करने से 2-3 दिन में ही पूर्ण लाभ होकर रक्तचाप रोग दूर हो जाता है।

रक्तचाप पर योग

कुलञ्जन	ढाई तोला
जटामासी	ढाई तोला

तगर की जड़	ढाई तोला

उक्त तीनों वस्तुओं को कूट-पीसकर कपड़छन करें, फिर उसमें—

यशद भस्म	1 माशा
स्वर्णमाक्षिक भस्म	3 माशा।

मिलायें, तदुपरान्त 5 तोला ब्राह्मी-स्वरस में इसे पत्थर के खरल में खूब घोटकर, सूखा महीन चूर्ण बनाकर शीशी से भर-कर रख लें।

यदि ब्राह्मी का ताजा स्वरस उपलब्ध न हो तो सूखी ब्रह्मी 20 तोला को 160 तोला पानी में उबालकर आठवां भाग जल शेष रहने पर उतारकर छान लें और उस क्वाथ जल को चूर्ण डालकर खरल में घोंट लें।

मात्रा—3 से 6 माशा तक, दिन में 3 बार शहद के साथ। यह मात्रा पूर्ण व्यस्कों के लिये है। आयु की न्यूनाधिकता के अनुसार मात्रा में भी कमी कर लें।

यह औषध रक्तचापाधिक्य (हाई ब्लडप्रैशर) के अतिरिक्त उन्माद, अपस्मार, निद्रानाश, भ्रम, मानसिक-आघात, सन्निपातिक प्रलाप, कम्प, मनोदौर्बल्य आदि में भी हितकर है।

सर्पगन्धादि टी

सर्पगन्धा घन	40 तोला
खुरासानी अजवायन घन	5 तोला
पीपलामूल का चूर्ण	9 तोला
चरस	ढाई तोला

सर्व-प्रथम 9 सेर सर्पगन्धा के चूर्ण को 8 गुने पानी में डाल-कर क्वाथ करें। जब आठवां भाग जल शेष रह जाय, तब उसे वस्त्र में छान लें। फिर उसमें चौगुना पानी मिलाकर दुबारा क्वाथ करें और चौथाई भाग जल शेष रहने पर छान लें। तत्-पश्चात् दोनों को एकत्र करें, मन्दाग्नि पर पकाकर घनसत्व बना लें।

यह घनत्व लगभग 40 तोला होगा, जिसकी मात्रा ऊपर के योग में दी गई है।

योग में उल्लिखित चारों वस्तुओं को मिलाकर 3-3 रत्ती की गोलियाँ बनाकर रख लें।

मात्रा—1 से 2 गोली तक, रोगी के बलाबल के अनुसार। रात्रि को सोते समय जल अथवा दूध के साथ सेवन करायें।

इस औषध के सेवन से रक्तचाप कम होता है तथा रोगी को गहरी नींद आती है। यदि किसी रोग-विशेष के कारण शरीर में वेदना हो रही हो अथवा उन्माद, मस्तिष्क में अधिक उत्तेजना या मद्यपान के कारण नींद न आ रही हो, तब इस वटी का सेवन करने से शान्त नींद आ जाती है तथा मस्तिष्क में रक्त का दबाव कम हो जाता है।

ब्राह्मी चूर्ण

ब्राह्मी — अर्जुन की छाल
गिलोय — सर्पगन्धा
आंवला — असगन्ध

उक्त सब वस्तुओं को समान मात्रा में लेकर महीन चूर्ण बनाकर रख लें।

मात्रा—3 माशा प्रातः तथा 3 माशा सायं, 10 तोला गाय के दूध में मिलाकर सेवन करने से उच्च रक्तचाप (हाई ब्लड-प्रैशर), हृदय की धड़कन तथा स्वभाव का चिड़चिड़ापन दूर होते हैं।

ब्राह्मी वटी

ब्राह्मी — कूट
सर्पगधा — अर्जुन की छाल
शंखपुष्पी

उक्त सब वस्तुएं 1-1 तोला तथा वच 6 माशा—इन सबको एकत्र महीन पीसकर चूर्ण करलें। फिर उस चूर्ण को बीज रहित मुनक्कों के साथ खूब घोंटकर 4-4 रत्ती की गोलियाँ बनाकर रख लें।

मात्रा—2 से 4 गोली तक, दिन में 2 बार दूध के साथ

नियमित सेवन करते रहने से उच्च रक्तचाप में लाभ होता है तथा मस्तिष्क की दुर्बलता भी दूर होती है।

सर्पगन्धादि गुटका

सर्पगन्धा	10 तोला
खुरासानी अजवाइन	2 तोला
जटामांसी	1 तोला
भाँग	1 तोला

उक्त सब वस्तुओं को मिलाकर जौकुट कर लें। फिर उसे रात्रि के समय गुनगुने पानी में भिगोकर रख दें। प्रातःकाल उसे मन्दाग्नि पर पकाते समय वर्तन को कलछी से हिलाते रहें। जब आठवाँ अंश जल शेष रह जाय, तब वर्तन को चूल्हे से नीचे उतार लें तथा ठण्डा होने पर मसलकर कपड़े में छान लें। तत्पश्चात छने हुए पानी को पुनः मन्दाग्नि पर पकायें। जब क्वाथ गाढ़ा होकर कलछी से लगने लगे, तब उसे नीचे उतार कर धूप में सुखायें। जब गोली बनने योग्य हो जाय, तब उसमें 2 तोला पीपलामूल का महीन चूर्ण मिलाकर 3-3 रत्ती की गोलियाँ बनाकर रख लें।

मात्रा—2 से 3 गोली तक। रात्रि को सोने से 1-2 घण्टा पहले पानी अथवा दूध के साथ सेवन करें।

इस औषध के सेवन से शान्त तथा गहरी नींद आती है और मस्तिष्क में रक्त का दबाव कम हो जाता है। मदात्यय, हिस्टीरिया, उन्माद, क्विनीन के विष का प्रभाव अथवा मस्तिष्क में अधिक उत्तेजना के कारण जब नींद न आती हो, तब इस औषध का प्रयोग अत्यधिक लाभकारी सिद्ध होता है।

रक्तचाप-हर योग

सर्पगन्धा चूर्ण	5 तोला
जवाहर पिष्टी	6 माशा
प्रवाल पिष्टी	6 माशा
गिलोय का सत	6 माशा

इन सब वस्तुओं को खरल करके रख लें।

मात्रा—प्रातः-सायं डेढ़-डेढ़ माशा। गुलाब के अर्क अथवा गुलकन्द के साथ सेवन करें।

इसके प्रयोग से उच्च रक्तचाप तथा अनिद्रा जनित मस्तिष्क की शिथिलता में लाभ होता है।

विशेष—इस औषध के सेवन-काल में नमक-रहित भोजन करने से शीघ्र तथा श्रेष्ठ लाभ होता है।

उच्च-रक्तचाप-नाशक अन्यान्य योग

उच्च रक्तचाप (हाई ब्लडप्रैशर) में निम्नलिखित योग भी लाभकारी सिद्ध होते हैं।

(1) तरबूज के बीज 1 से 2 तोला तक नित्य भूनकर खाते रहने से ब्लडप्रैशर घट जाता है।

(2 उत्तम गुड़ की चाशनी बनाकर, उसमें तरबूज के भुने हुए बीज मिलाकर, लड्डू बनाकर खाने से ब्लडप्रैशर घट जाता है। ये लड्डू खाने में स्वादिष्ट भी लगते हैं।

(3) सर्पगन्धा की छाल का चूर्ण 4-4 रत्ती की मात्रा में 1-1 तोला गाय का घी मिलाकर दोनों समय चाटने तथा ऊपर से गाय का दूध पी लेने से रक्तचाप घटजाता है। यह रोग हृदय रोग,हिस्टीरिया तथा अनिद्रा में भी लाभकारी है। इसका प्रयोग रोग-वृद्धि के समय ही करना चाहिए।

(4) प्रतिदिन दिनभर में लगभग दो ढाई सेर पानी पीते रहने से भी ब्लडप्रैशर कम हो जाता है।

(5) निर्गुण्डी के साथ लहसुन और सोंठ यथोचित परिमाण में मिलाकर, क्वाथ सिद्ध करके सेवन करने से रक्तचाप-वृद्धि में विशेष लाभ होता है।

(6) बेलपत्र का काढ़ा 2 तोले की मात्रा में, प्रतिदिन दो बार सेवन करने से उच्च रक्तचाप सामान्य हो जाता है।

(7) केले के वृक्ष के तने का रस पीने से भी उच्च रक्तचाप सामान्य हो जाता है।

(8) पत्तियों सहित हरे लहसुन के रस को पानी में मिला कर एक सप्ताह तक पीने से उच्च रक्तचाप सामान्य हो जाता है। यदि ताजा लहसुन उपलब्ध न हों तो सूखे लहसुन के रस को पानी में मिलाकर एक सप्ताह तक बड़ी मात्रा में सेवन करें। जब उच्च रक्तचाप कम हो जाय, तब मात्रा को नित्य धीरे-धीरे घटाते चले जाएं। जब तक रोग दूर न हो जाय तब तक इस नियम को चालू रखें। जब यह रोग मिट जाय, तब पीना एकदम बन्द कर दें।

(9) बीज निकला हुआ हरा बहेड़ा तथा आँवला इन दोनों को पहले धूप में सुखा लें। फिर सूखी हुई दोनों वस्तुओं को सम मात्रा में लेकर चूर्ण करलें। इस चूर्ण को 3 तोले की मात्रा में सन्ध्या के समय आधा सेर पानी में डालकर किसी मिट्टी के बर्तन में भीगने के लिए रख दें। प्रातःकाल उसी पानी को छान-कर पी जाएं।

इस प्रयोग से कुछ ही दिनों में बढ़ा हुआ रक्तचाप सामान्य अवस्था में आ जाता है।

(10) किशमिश अथवा मुनक्का को 12 घण्टे तक पानी में भिगोकर प्रतिदिन सेवन करते रहने से निम्न रक्तचाप (लो ब्लड-प्रेशर) में बहुत लाभ होता है।

7-होम्योपैथिक चिकित्सा

होमियोपैथी के मतानुसार हाई ब्लडप्रै सर के रोगी की चिकित्सा करते समय सर्व प्रथम रोग के उत्तेजक कारणों को दूर करना आवश्यक है। रोगी को नियम से रहने के लिए बाध्य करना चाहिये। उसे शय्या पर पूर्ण विश्राम करना तथा चिन्ता-मुक्त रखना आवश्यक है। खाद्य-वस्तुओं का परिमाण जहाँ तक सम्भव हो घटा देना चाहिये। देर से पचने वाली वस्तुओं का सेवन नहीं करने देना चाहिये। सहज-सुपाच्य भोजन तथा पेशाब एवं मल की शुद्धि पर ध्यान देना आवश्यक है। रोगी को नमक बहुत कम खाने देना चाहिये। भारी पदार्थों का सेवन तथा मद्य-पान पूर्णतः वर्जित है।

रोगी को सामान्यतः ऐसे स्थान में रखना चाहिए जहाँ न तो गर्मी अधिक हो और न ठण्ड ही, तथा ऐसी औषधियों का सेवन कराना चाहिए, जिनके सेवन से सभी धमनियाँ फैल सकें।

लक्षणानुसार निम्नलिखित होमियोपैथिक औषधियाँ हाई ब्लडप्रैशर के रोगी के लिये लाभकारी सिद्ध होती हैं—

जेलसीमियम—सिरदर्द, मस्तिष्क में रक्त की अधिकता, सिर में भारीपन का अनुभव, सुन्नता का अनुभव, तन्द्राभाव, शरीर अथवा जीभ का काँपना, जीभ का सूखना आदि लक्षणों में यह औषध विशेष लाभ करती है। शक्ति लक्षणानुसार।

बैराइटा-कार्ब—6, 200—हृद-प्रदेश में दर्द, दर्द में असामयिक वृद्धि, सिर में चक्कर आना, ग्रन्थियों का बढ़ना और कड़ेपान के लक्षणों में लाभकारी है।

संगुनेरिया—सूर्योदय के समय सिरदर्द, का प्रारम्भ होना तथा मध्याह्न में बढ़कर सूर्यास्त के समय घटना, अंधेरी जगह में सिरदर्द का घटना, गालों पर लाल आभा, वयः-सन्धिकाल में रोग की वृद्धि आदि लक्षणों में इसे दें।

कोनायम मेकु 30, 200—सिर में चक्कर आना, सिर हिलाने पर चक्करों का बढ़ना, स्मरण-शक्ति में कमी, मानसिक परिश्रम की शक्ति का ह्रास, ग्रन्थियों का फूलना और कड़ापन, कलेजा का धड़कना, पांवों का कांपना, खड़े न रह पाना, मैथुन में अशक्तता आदि लक्षणों में लाभकारी है।

ग्लोनाइन—मानसिक उत्तेजना, मस्तिष्क में रक्त की अधिकता, सिर में तीव्र वेदना, मस्तिष्क का बड़ा अनुभव होना, कनपटी पर टपक का दर्द, वय-सन्धिकाल में रोग का अधिक तीव्र वेग आदि लक्षणों में हितकर है।

बेलाडोना—सिर में चक्कर, सिर में दर्द, ऊपरी अङ्गों का गरम होना, चेहरे का लाल हो जाना, माथे में रक्त की झलक, शरीर की त्वचा का गरम और चमकीला होना, कनपटी में टनक, नाड़ी मोटी तथा कड़ी आदि लक्षणों में लाभकारी है।

विशेष—उक्त मुख्य औषधियों के अतिरिक्त लक्षणानुसार निम्नलिखित औषधियों का प्रयोग करने की आवश्यकता पड़ सकती है—

आर्निका, नाइट्रिक-एसिड, ओपियम, हेलिवोरस, फेरम-फास, लैकेसिस, क्रोटेलस, डिफ्लोरेटम, पाइरोजेन, हेमामेलिस, लैक-डिफ्लोरेटम आदि।

●

8-प्राकृतिक-चिकित्सा

●

ब्लडप्रैशर का सर्वोत्तम उपचार प्राकृतिक-चिकित्सा ही है। इस विधि से बिना किसी औषध का सेवन किये ही ब्लडप्रैशर की विकृति (उच्च अथवा निम्न) से सदा-सदा के लिये छुटकारा पाया जा सकता है।

प्राकृतिक उपचार विधि में ब्लडप्रैशर के रोगी को सर्वप्रथम खान-पान तथा व्यवहार सम्बन्धी उन समस्त नियमों का दृढ़ता-पूर्वक पालन करना चाहिए, जिनका उल्लेख पूर्व के पथ्यापथ्य प्रकरण में किया जा चुका है। साथ ही निम्नलिखित प्राकृतिक-उपचार भी करने चाहिए।

उच्च रक्तचाप के लिए प्राकृतिक उपचार

स्नान

उच्च रक्तचाप के रोगी के शरीर की त्वचा के छिद्र बहु-संख्यक मृतकोषों से अवरुद्ध बने रहते हैं, जिसके कारण शरीर में रक्त का सञ्चार नियमित रूप से नहीं हो पाता। अतः त्वचा की सफाई होना आवश्यक है। इसके लिये रोगी को गरम पानी से स्नान कराना चाहिए। उच्च रक्तचाप के रोगी को ठण्डे जल से स्नान करना हानिकारक रहता है। परन्तु यदि रोगी को कोई हृदय सम्बन्धी बीमारी भी हो तो उस स्थिति में गरम पानी से स्नान कराना भी वर्जित है। ऐसे रोगियों को 90 डिग्री फा. ही तक तापमान वाले पानी द्वारा 10 से 20 मिनट तक स्नान कराना चाहिए। जब रक्तचाप सामान्य स्थिति में आ जाय तभी रोगी को ठण्डे पानी से स्नान कराना उचित है।

रोगी व्यक्ति की त्वचा को सक्रिय रखने के लिए और शरीर को किसी विधि से गरम कर लेने के बाद 'आर्द्र घर्षण-स्नान' (Cold Friction) कराना अच्छा रहता है। इस स्नान से पूर्व रोगी के सिर, मुँह तथा गर्दन को ठण्डे पानी से धो देना चाहिए, तत्पश्चात उसके शरीर को गले तक कम्बल से (गर्मी के दिनों में मोटी चादर से) ढँककर, ठण्डी मालिश करें। 'ठण्डी मालिश' की विधि यह है कि मालिश करने वाला व्यक्ति अपने बांये हाथ में एक भीगे गमछे को इस प्रकार लपेट ले कि वह हाथ से अलग न होने पाये फिर उस गमछे को भली भांति खींच-पकड कर हाथ से रोगी के शरीर को रगड़ना आरम्भ करे। शरीरस्थ कम्बल को हर वार थोड़ा-थोड़ा हटाकर तथा एक-एक अङ्ग को वाहर निकालकर, उसे गमछे से रगड़ना चाहिये। एक अङ्ग रगड़ खाकर लाल तथा गरम हो जाय, तब दूसरे अङ्ग को रगड़ना चाहिए। सर्व प्रथम रोगी की छाती, फिर क्रमशः पेट, हाथ तथा पांवों के ऊपरी भाग— पीठ, नितम्ब एवं जांघों को पीछे की ओर से रगड़ना चाहिए।

गमछे को सामान्य रूप में निचोड़ लेना उचित है। जाड़े के दिनों में अधिक तथा गर्मी के दिनों में कम निचोड़ना चाहिए। परन्तु यदि रोगी को ज्वर हो तो गमछा अधिक नहीं निचोड़ना चाहिए।

पीछे कहा जा चुका है कि इस 'ठण्डी मालिश' से पूर्व रोगी के शरीर को गरम कर लेना आवश्यक है, यदि रोगी का शरीर ठण्डा हो तो उसे 6 मिनट का 'भाप-स्नान' देने के पश्चात ही इस पानी में रखकर अथवा गरम पानी की थैली को रोगी के एक हाथ पर रखकर उसे गरम कर लेने के वाद भी ठण्डी-मालिश का प्रयोग किया जा सकता है। प्रायः शरीर के किन्हीं दो अङ्गों पर पानी की थैली रखकर, ठण्डी-मालिश करने से रोगी का सम्पूर्ण शरीर गरम हो जाता है।

यदि ठण्डी-मालिश के कारण रोगी के शरीर का कोई अंग ठंडा

हो जाय तो उसे 5-7 सैकिण्ड तक गरम पानी की थैली रखकर गरम किया जा सकता है। मालिश करते समय यदि रोगी को ठण्ड का अनुभव हो तो उसके पाँवों के समीप गरम पानी की थैली भी रखी जा सकती है।

उक्त घर्षण-स्नान का प्रयोग चौबीस घण्टे में एक बार करना चाहिए। परन्तु रोगी की अवस्था अधिक जटिल हो तो इसे दिन में दो वार भी किया जा सकता है। यह स्नान तथा मालिश रोगी को शीघ्र ही सामान्य स्थिति में ले आते हैं।

मालिश

रक्तचाप के रोगी की त्वचा को स्वस्थ बनाने के लिये मालिश भी एक अत्युत्तम उपचार है, यह मालिश उल्टी अर्थात् नीचे से ऊपर की ओर होनी चाहिए। पहले पाँवों से जाँघों की ओर मालिश की जाय। मालिश गहरी तथा रगड़युक्त हो। रीढ़ की मालिश करते समय यह ध्यान रखना चाहिए कि नितम्ब से सीधे सिर की ओर मालिश न की जाय, अन्यथा रोगी के गले में उद्वेग होगा। दाँये नितम्ब से बाँयी भुजा की ओर तथा बाँये नितम्ब से दाँयी भुजा की ओर मालिश करना उचित है। मालिश किसी अनुभवी आदमी से ही करानी चाहिये

गरम स्नान

मालिश का सुभीता न हो पाने की स्थिति में सप्ताह में केवल एक बार 'गरम-स्नान' करने से भी धमनियों के कड़ेपन को दूर करने में बड़ी सहायता मिलती है। गरम-स्नान की विधि यह है कि किसी बर्तन में एक मुट्ठी भर पिसा हुआ नमक डालकर, उसमें थोड़ा-सा पानी मिलायें और उसे गाढ़ा घोल बना लें। इस घोल द्वारा शरीर के अङ्ग-प्रत्यङ्ग को रगड़ें (यदि शरीर पर कोई घाव आदि हो तो उस जगह नमक का घोल न लगायें, अन्यथा जलन का कष्ट होगा जब नमक का घोल सूख जाय, तब गरम पानी से स्नान करके शरीर को स्वच्छ कर लें। तत्पश्चात् तुरन्त ही पूर्वोक्त ठण्डे पानी के अँगोछे से स्नान अथवा आर्द्र घर्षण-स्नान करें। इस विधि से त्वचा के सभी छिद्र खुल जाते हैं।

सिर की सफाई

रक्तचाप के रोगी को अपने सिर (खोपड़ी) की त्वचा को स्वच्छ एवं स्वस्थ रखना आवश्यक है, क्योंकि मस्तिष्क का यह केन्द्र ही हृदय का नियन्त्रण करता है। सिर के बालों तथा त्वचा को सप्ताह में एक या दो बार ठण्डे पानी, आँवले के पानी अथवा खट्टे दही के घोल से धोकर साफ कर लेना चाहिए। सिर की सफाई के लिए गरम पानी तथा साबुन का प्रयोग वर्जित है। अधिक ठण्डा पानी होना भी ठीक नहीं है। सामान्य ठण्डे पानी से ही सिर की सफाई करनी चाहिए।

व्यायाम

उच्च रक्तचाप के रोगी को अपने शारीरिकसामर्थ्य के अनुसार कोई-न-कोई हल्का व्यायाम अवश्य करना चाहिये। भारी तथा कष्ट साध्य व्यायाम हानिकारक होते हैं। यदि रोग अधिक बढ़ा हुआ हो तो हल्के व्यायाम भी नहीं करने चाहिए, परन्तु जब रोग कुछ घट जाय तब हल्के व्यायाम आरम्भ कर देना उचित रहेगा। जिन व्यायामों से हृदय पर सीधा जोर पड़ता हो, उन्हें कभी नहीं करना चाहिए।

किसी प्रकार का भी परिश्रम करने से रक्तचाप की गति सामान्यतः कुछ-न-कुछ बढ़ ही जाती है। व्यायाम करने से भी आरम्भ में ऐसा ही होता है, परन्तु कुछ दिनों के नियमित व्यायाम के अभ्यास के बाद रक्तचाप का बढ़ना रुक जाता है।

यदि किसी भी प्रकारका व्यायामकरने की सामर्थ्य रोगी में न हो तो उसे शक्तिभर कुछ-न-कुछ घर का ही काम करते रहना चाहिये। हर समय बिस्तर पर पड़े रहना भी ठीक नहीं होता।

गहरी श्वास लेना भी एक अच्छा व्यायाम है। इसे खड़े होकर, बैठकर तथा लेटकर भी किया जा सकता है।

भोजन

रोगी के भोजनके विषयमें 'पथ्यापथ्य प्रकरण' में चर्चा की जा चुकी है। आरम्भ में उच्च रक्तचाप के रोगी के लिए अधिक समय तक उपवास करना हितकर नहीं रहता। चिकित्सा-काल में

आवश्यकतानुसार दो-तीन दिनों के छोटे-छोटे उपवास किये जा सकते हैं और उनके स्वास्थ्य पर अच्छा प्रभाव भी पड़ता है।

यदि रोगी अधिक दुर्बल न हो तो उसे चिकित्सा के प्रारम्भिक 7 या 10 दिन तक केवल फलों का ही सेवन करना चाहिए। फलाहार 5-5 घण्टे के अन्तर से दिन में 3 बार लेना उचित रहेगा। एक बार के भोजन में केवल एक किस्म के फल का सेवन करना सर्वोत्तम रहता है। उदाहरणार्थ प्रातःकाल संतरे, मध्याह्न में अमरूद तथा सायंकाल सेब या टमाटर लेने चाहिये। सेवन किये जाने वाले फल सुपरिक्व, स्वच्छ तथा निर्दोष होने आवश्यक है। अपक्व तथा सड़े-गले फलो का सेवन नहीं करना चाहिए। फलों में केला तथा कटहल का प्रयोग वर्जित है। सेब, नाशपाती, आम, जामुन, अनन्नास, शरीफा, खरबूजा रसभरी आदि भी अच्छे रहते हैं।

फलाहार के पश्चात फलों के साथ गाय अथवा बकरी का शुद्ध एवं ताजा दूध लेना चाहिए। भैंस का दूध भारी होता है, अतः उसे नहीं पीना चाहिए। दोपहर के समय उफान वाला दूध पिया जा सकता है।

उक्त क्रम से प्रारम्भ के एक सप्ताह तक केवल फलाहार, फिर दो सप्ताह तक फल और दूध का सेवन करने के उपरान्त अन्न का उपयोग करना चाहिये। अन्न में चोकर सहित गेहूँ के आटे की रोटी अथवा दलिया का सेवन उचित है, अन्न-सेवन आरम्भ कर देने पर भी प्रातः-सायं फल तथा दूध का सेवन करना चाहिए।

रक्तचाप के रोगी के लिये हरी तरकारियों का सेवन अत्यधिक लाभकारी है। तरकारी यदि बिना नमक की खाई जाये तो अधिक उत्तम रहेगा। उच्च रक्तचाप के रोगी के लिये नमक हानिकारक रहता है नमक-सेवन के बिना काम चले ही नहीं तो वह अत्यधिक कम मात्रा में ही लेना चाहिये।

मूली, खीरा, ककड़ी, टमाटर, गाजर, पालक, करमकल्ला, (पातगोभी) आदि तरकारियों को कच्ची खाना ही अच्छा है।

इनके छोटे-छोटे टुकड़े करके तथा ऊपर से नीबू निचोड़कर खाना

चाहिए।

पालिश किये हुए चावलों का सेवन रक्तचाप के रोगी के लिये अहितकर रहता है। मैदा आदि श्वेतसार वाली सभी वस्तुएं वर्जित हैं। यदि भात खाने की इच्छा ही हो तो ज्वार का भात अथवा मोटे चावलों का कना-सहित भात खाना चाहिए। भात के साथ उनसे दूनी तिगुनी मात्रा में उबली हुई तरकारी का सेवन करना आवश्यक है। किसी भी दाल का सेवन अच्छा नहीं है। स्वास्थ्य में सुधार हो जाने पर मूंग की दाल का सेवन अल्प मात्रा में किया जा सकता है।

यौगिक क्रियायें

उच्च रक्तचाप के रोग के लिए कुछ यौगिक-क्रियायें भी हितकर सिद्ध होती हैं। परन्तु इन क्रियाओं को तभी करना चाहिए, जब रोग की दशा अत्यधिक बढ़ी हुई न हो और शरीर में आवश्यक शक्ति भी हो।

यौगिक क्रियाओं में—(1) सूर्य नमस्कार, योगमुद्रा, पद्मासन, पश्चिमोत्तासन, सर्वाङ्गासन तथा हलासन का प्रयोग लाभकारी है। विभिन्न आसनों को करने के बाद अन्त में थकान मिटाने के लिए 'शवासन' करना भी आवश्यक है।

यौगिक-क्रियाओं का ज्ञान किसी अनुभवी योगाभ्यासी से प्राप्त कर लेना चाहिए। इस सम्बन्ध में हमारी प्रकाशित, सचित्र 'योगासन' पुस्तक का अध्ययन भी समुचित मार्ग-दर्शन करा सकता है।

अन्य प्रयोग

रक्तचाप के रोगी के लिये एनीमा लेना, धूप-स्नान, सप्ताह में 1-2 बार मुंह पर नीला तथा शेष शरीर पर लाल रङ्ग का प्रकाश डालना, मेहन-स्नान, उदर-स्नान, एटसमसाल्ट बाथ, पाँवों का गरम स्नान, कमर की गीली-लपेट, भीगी चादर की लपेट तथा भापस्नान की प्राकृतिक-चिकित्सा-विधियाँ भी अत्यन्त हितकर एवं स्वास्थ्यदायक रहती हैं।

इन विषयों का प्रयोग किसी अनुभवी प्राकृतिक-चिकित्सक

से सीख लेना चाहिए अथवा हमारी पुस्तक-'प्राकृतिक-चिकित्सा-सार' अध्ययन करना चाहिए।

विश्राम

उच्च रक्तचाप के रोगी के लिए विश्राम की अत्यन्त आवश्यकता होती है। एलोपैथिक-चिकित्सक तो हाई ब्लडप्रेशर के रोगी को दिन-रात चारपाई पर पड़े रहने की सलाह देते हैं तथा तनिक भी हिलने-डुलने से मना करते हैं। परन्तु रोगी के लिए विश्राम आवश्यक तो है ही, उसके कारण भयभीत होने अथवा चिन्तित होने की आवश्यकता नहीं।

विश्राम 'शारीरिक' तथा 'मानसिक' दोनों प्रकार का होना चाहिए।

मानसिक-विश्राम के लिए यह आवश्यक है कि रोगी को क्रोध, चिन्ता, परेशानी, भय, ईर्ष्या, घबराहट आदि की भावनाओं तथा कारणों से एकदम मुक्त रखा जाय। उसे सदैव शान्त तथा प्रसन्न-चित्त बने रहना चाहिए। अत्यधिक चिन्ता, भय अथवा क्रोध के कारण रोगी की कोई धमनी फट सकती है, जिसके कारण उसे काल-कवलित भी होना पड़ सकता है। अस्तु, रोगी को इस दशा में निरन्तर सतर्क रखना चाहिए।

रक्तचाप के रोगी को प्रतिदिन 9-10 घण्टे की गहरी नींद लेना आवश्यक है। गहरी नींद से पेशियों तथा स्नायुओं का तनाव दूर हो जाता है तथा रक्तचाप में कमी आकर शरीर तथा मन प्रफुल्लित बने रहते हैं। शरीर के सभी अङ्गों को एकदम ढीला छोड़ देने की क्रिया को 'शिथिलीकरण' कहा जाता है। इस क्रिया से भी बहुत लाभ पहुँचता है।

ज्यों-ज्यों रक्तचाप में कमी आती चली जाय, त्यों-त्यों रोगी को हल्के-हल्के व्यायाम अथवा परिश्रम के कार्य भी आरम्भ कर देने चाहिए।

निम्न रक्तचाप के लिए प्राकृतिक उपचार

पहले बताया जा चुका है कि उच्च रक्तचाप की अपेक्षा निम्न रक्तचाप कम घातक होता है तथा इसके कारण रोगी का प्राणान्त हो जाने की सम्भावना नहीं रहती। परन्तु यदि निम्न रक्तचाप 90 मि. मी. अथवा इससे भी कम हो जाय तो वह अवस्था अवश्य चिन्तनीय होती है।

निम्न रक्तचाप के रोगी के लिये वे सभी प्राकृतिक-उपचार लाभकारी होते हैं, जो उच्च रक्तचाप के रोगी के लिये बताये गये हैं।

निम्न रक्तचाप के रोगी को आरम्भ में कुछ दिनों तक उपवास करने के बाद 2 सप्ताह तक फलाहार पर निर्भर करना चाहिए, तदुपरान्त प्रातःकाल 10 मिनट तक उदर-स्नान तथा सायंकाल 7 मिनट तक मेहन-स्नान करना चाहिये। बीच-बीच में कब्ज हटाने के लिए एनीमा लेना भी आवश्यक है।

निम्न रक्तचाप के रोगी के लिये लहसुन का पर्याप्त मात्रा में सेवन करना हितकर सिद्ध होता है। प्रोटीनयुक्त खाद्य पदार्थों का अधिक मात्रा में सेवन करना उचित है। ऐसे पदार्थों में दूध, दही, मक्खन आदि दुग्ध-निर्मित पदार्थ सर्वोत्तम रहते हैं।

ब्रह्मचर्य का पालन तथा मन से सब प्रकार की दुर्भावनाओं एवं चिन्ताओं का निष्कासन प्रत्येक रक्तचाप के रोगी के लिये आवश्यक है।

माँस, मछली, अण्डा, चाय, कॉफी, शराब, भाँग, गाँजा, चरस, अफीम, बीड़ी-सिगरेट आदि का सेवन सर्वथा त्याग देना चाहिये। जिन खाद्य तथा पेय पदार्थों को अप्राकृतिक माना गया है, उन सबका सेवन वर्जित समझना चाहिये।

निम्न रक्तचाप के रोगी को किसी भी प्रकार के उत्तेजक पदार्थ अथवा औषध का सेवन भूलकर भी नहीं करना चाहिये क्योंकि ऐसी वस्तुएं लाभ पहुँचाने की बजाय हानिकारक सिद्ध होती हैं।

संक्षेप में रक्तचाप चाहे उच्च हो अथवा निम्न, सर्व प्रथम

उसके मूल कारण को समाप्त करने की दशा में ध्यान देना चाहिये । तदुपरान्त रोगी को पूर्ण मानसिक तथा शारीरिक विश्राम के साथ-साथ हल्का एवं प्राकृतिक भोजन देना चाहिये । उपवास, फलाहार, यौगिक-क्रियाएं, विभिन्न प्रकार के प्राकृतिक-उपचार- -इन सबका आवश्यकतानुसार प्रयोग करना चाहिये तथा रोगी को निश्चिन्ततापूर्ण प्रसन्नतादायक वातावरण देना चाहिये । इन सब उपायों से बिना किसी औषध का सेवन किये तथा बिना किसी कष्ट के ही रोगी पूर्ण स्वास्थ्य-लाभ कर लेता है । यथार्थ में, इस बीमारी में रोग की नहीं, अपितु रोगी की चिकित्सा ही करनी चाहिये ।

●

7-एलोपैथिक-चिकित्सा

●

हाई ब्लडप्रैशर

हाई ब्लडप्रैशर (उच्च रक्तचाप) की शिकायत होने पर ऐलोपैथिक-चिकित्सा के मतानुसार रोगी को प्रोटीन-कार्बोहाइड्रेट, वाले पदार्थ जैसे-मांस, मछली, अण्डा, चाय, कॉफी, भात, रोटी, तम्बाकू, चीनी, मसाले आदि का सेवन त्याग देना चाहिए तथा नमक भी बहुत कम खाना चाहिए । मानसिक तथा शारीरिक परिश्रम करना वर्जित है ।

नित्य सोते समय नाक तथा कानों में डीशेन कं० की डी.ओ. (D.O.-2) की 3-3 बूंदें डालनी चाहिये । घबराहट के समय 2 'माइल नाइट्रेट' कैप्सूल को रूमाल में तोड़कर सुंघाने से लाभ होता है । 'टिक्चर राउल्फिया सरपैण्टाइना' की 5 से 10 बूंद तक पानी में मिलाकर दिन में 2-3 बार देना हितकर रहता है ।

पेटेण्ट टेबलेट्स—हाई ब्लडप्रेशर में निम्नलिखित पेटेण्ट

टेबलेट लाभकारी सिद्ध होती हैं। उन्हें आवश्यकतानुसार सेवन-विधि में दिये गये निर्देशों के आधार पर रोगी को सेवन कराना चाहिए—

इस्मेलिन, एन्सोलाइसेन, एक्वामोक्स अभ्रू, एडेल्फेन. एस्टोमेट टेबलेट, सर्पिना, सर्पासिल, रालफेन, राओविलायड, रूमेनाल विद विरेटिन, इनवरसीन, पीरोलाइसिन टीनामैल, प्रिस्काल, पोटेशियम थायोमायनेट, हाइड्राजिनेटेड अरगट एल्केलायड, कारवा-कोल, ध्रोगार्डीनल, रौडिक्सिन, मेफ्रिल, कार्डोमीडान क्लोट्रायड, कैल्सियम डायरेटिन, ड्रामेमीन, कारवा-चोल, रोनीकोल, टर्ट्रोलान, सिडोनल, विराटेन्शन।

पेटेण्ट लिक्विड्स—ब्रोनोवैलेरियन कम्पाउण्ड, ब्रोमोवैलिरेट इलिक्सिर, रौल्फिया सर्पेण्टीना, ऐक्स्ट्रेक्ट, ब्रोमो सर्पेण्टाइन, ब्रोमोसर्पिन ब्रोमोराल्फिन, राल्ब्रोम, ब्रोमोफेन।

पेटेण्ट इञ्जेक्शन—हाईड्रजिन, कैलीब्रोनेट, एन्सोलाइसीन, इन्स्यूलीन, कारवाकोल, कोलोइड, आयोडीन।

उक्त पेटेण्ट औषधियों के अतिरिक्त टेट्राईथिन एमोनियम ब्रोमाइड' का इञ्जेक्शन तथा विटामिन-ई (ए-टोकोफेराल) एवं थायराइड एक्स्ट्रैक्ट का सेवन भी इस रोग में लाभकारी सिद्ध होता है।

लो ब्लडप्रेशर

लो ब्लडप्रेशर (निम्न रक्तचाप) के रोगी को पौष्टिक तथा सुपाच्य आहार का सेवन एवं कोमल शय्या पर पूर्ण विश्राम करना आवश्यक है।

इस रोग में निम्नलिखित पेटेण्ट औषधियाँ लाभ करती हैं। इन्हें आवश्यकतानुसार, सेवन-विधि में दिये गये निर्देशों के अनुसार रोगी को सेवन कराना चाहिए।

पेटेण्ट टेब्लेट्स—इफेड्रिन हाइड्रोक्लोराइड, थेराग्रान,

कोरामिन इफेड्रिन टैब्लेट्स, मीथीड्रीन, गाइनर्जिन, कार्डियाजोल,

कोसिलाइट बी. कोरासीन।

पेटेण्ट लिक्विड्स—सीनकाल्टोन, ड्यूरोल, हाईन्युट्रोन, कोरामीन, इफेड्रीन, लिक्विड, बी. जी. फॉस, कार्जिजेन ड्राप्स, टोनियाजोल एनाकारडोन, ओरहेप्टाल, कोरासोल।

पेटेण्ट इञ्जेक्शन—एड्रोस्कोर्बीन वेरीटोल, ऐड्रीनेलान क्लोराइड, कोरामीन इफेड्रीन, सीनकाल्टोन, इन्फण्डिन, मीथीड्रीन।

निम्नलिखित मिक्श्चर भी इस रोग में तुरन्त प्रभाव प्रदर्शित करता है—

कोरामीन लिक्विड	10 बूंद
वेराटाल	5 बूंद
कार्डियाजोल	5 बूंद
स्पिरिट एमोनिया एरोमेट	15 बूंद
स्पिरिट बी. जी.	30 बूंद
सीरप ग्लूकोज	1 ड्राम
एकुआ (पानी)	1 औंस

उक्त मिक्श्चर की कई मात्रा दिन में आवश्यकतानुसार प्रयोग में लानी चाहिये।

50%25 मिलि. सुपर ग्लूकोज के घोल को 'कोरामीन' के साथ शिरा द्वारा इञ्जेक्ट करने से भी इस रोग में बहुत लाभ होता है।

॥ समाप्त ॥

उपयोगी ग्रन्थ-माला

(प्रत्येक घर में रहने योग्य अत्यन्त उपयोगी पुस्तकें)

1—चमत्कारी रत्न साधना	30.00
2—अलौकिक शक्तियों की साधना	30.00
3—शक्ति तन्त्रम्	25.00
4—श्री-तन्त्रम् (धनप्रदायक साधनायें)	21.00
5—रहस्यमयी गुप्त विद्याएं (यन्त्र-मन्त्र-तन्त्र)	25.00
6—योग के अद्भुत चमत्कार	24.00
7—84 योगासन एवं स्वास्थ्य	15.00
8—होम्योपैथिक गाइड	12.50
9—बायोकैमिक गाइड	12.50
10—आयुर्वेदिक चिकित्सा-सार	15.00
11—आर्गनन	12.00
12—होम्योपैथिक मेटेरिया मेडिका	15 00
13—होम्योपैथिक स्त्री-रोग चिकित्सा	15.00
14—सरल परिवार चिकित्सा	15.00
15—भोजन द्वारा स्वास्थ्य और चिकित्सा	11.00
16—कम्पलीट फर्स्ट-एड (160 चित्र)	10.00
17—होम्योपैथी के सिद्धान्त	10.00
18—होम्योपैथिक-चिकित्सा	7.00
19—बायोकैमिक-चिकित्सा	7.00
20—होम्योपैथिक गुप्त-रोग चिकित्सा	8 00
21—होम्योपैथिक चर्मरोग-चिकित्सा	7.00
22—होम्योपैथिक बाल-रोग चिकित्सा	7.00
23—स्वमूत्र द्वारा स्वास्थ्य	7.00

नोट—स्थानीय पुस्तक-विक्रेता से न मिलने पर
घर बैठे वी. पी. द्वारा मंगायें